இலங்கை ஜேர்மன் அபிவிருத்தி ஒத்துழைப்பகம்.
கல்வியமைச்சு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மகிழ்வுடன் வாழ்தல்

ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உதவும் நட்புதவியாளர்களுக்கான பயிற்றுநர் கைந்நூல்

சாந்தியகத்தின் அனுசரணையுடன் அடிப்படைக் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது.

நிதி உதவி: ஜேர்மன் சமஷ்டிக் குடியரசின் பொருளாதார ஒத்துழைப்பு மற்றும் அபிவிருத்தி அமைச்சு
அமுல்படுத்தல் உதவி: ஜேர்மன் தொழினுட்ப ஒத்துழைப்பகம்.

German Technical Cooperation

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மகிழ்வுடன் வாழ்தல்

ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு உதவும்
நட்புதவியாளர்களுக்கான பயிற்றுநர்
கைந்நூல்

பதிப்பாசிரியர்கள்
திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன்
பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

சாந்தியகத்தின் அனுசரணையுடன் அடிப்படைக் கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது.

நிதி உதவி: ஜேர்மன் சமஷ்டிக் குடியரசின் பொருளாதார ஒத்துழைப்பு
மற்றும் அபிவிருத்தி அமைச்சு
அழுல்படுத்தல் உதவி: ஜேர்மன் தொழினுட்ப ஒத்துழைப்பகம்.

German Technical Cooperation

PRINCIPAL
JAFFNA.

இலங்கை ஜேர்மன் அபிவிருத்தி ஒத்துழைப்பகம்.
கல்வியமைச்சு
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதிப்பாசிரியர்கள்:
திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்
பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

எழுத்தாளர் குழு:

திரு. பீ. ஏ. சீ. ஆனந்தராஜா
திரு. சீ. நடராஜா
திரு. எஸ். நடராஜா
திரு. ச. கிருபானந்தன்
திருமதி பாகீரதி கணேசதுரை
செல்வி கீ. உதயகலா
திரு. எஸ். சிறீஸ்கந்தசேகரம்
திரு. வெ. யூடா சதீஸ்குமார்
திரு. த. விஜயசங்கர்
செல்வி எஸ். ரமணி
செல்வி எஸ். கயல்விழி
திருமதி ஆர். சர்வேஸ்வரி
திரு. எ. ரீ. பெர்னாண்டோ
திரு. ஜெ. பல்தாஷார்
திரு. வி. உமாமகேஸ்வரன்
திரு. இர. சந்திரசேகர சர்மா
திரு. த. சிவகுமாரன்
செல்வி எஸ். சிவமலர்
திருமதி பிறேமலொஜி சுதேஸ்குமார்
செல்வி எஸ். சிவாஜினி
திருமதி சுபாஹுதா தவநாயகம்
திருமதி யசோதரா சாந்தகுமார்
திருமதி ஆர். மஞ்சுளா
திருமதி ஏ. பீ. ஜே. செல்வராஜா

கணனிப்பதிவும் வடிவமைப்பும்:
செல்வி ஆ. யாழினி

பதிப்பு உதவி:
திரு. இர. சந்திரசேகர சர்மா

பக்க வடிவமைப்பு:
திரு. வெ. யூடா சதீஸ்குமார்

நிர்வாக உதவி:
திரு. எஸ். ஏழுர்நாயகம்

அச்சுப்பதிப்பு: பிரின்ட்கெயார் லிமிட்டட்

பதிப்புரிமை : அடிப்படை கல்வி நிகழ்ச்சித் திட்டம் ஜீ. ரீ. இசற், சாந்திகம்

முதற்பதிப்பு : யூன், 2003
இரண்டாம் பதிப்பு : யூலை, 2005

இந்தப் புத்தகத்தில் வருகின்ற எந்தப் பகுதியையும் நன்றி அறிவித்தலோடு மறுபிரசுரம் செய்யலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்னுரை

வழமையான வேளைகளிற் கூட, பிள்ளைகளுக்கு விருத்தியடைய ஆரோக்கியமான சூழ்நிலை அவசியம். கடினமான சூழ்நிலைகளைப் பிள்ளைகள் எதிர்நோக்க வேண்டிய வேளைகளில் அவர்களுக்கு உதவி அவசியம். பிள்ளைகள் இப்படியான நிலைமைகளைத் திருப்தியான முறையில் அனுபவிப்பதற்கும் அவர்களின் முழுமையான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வதற்கும் ஆற்றல்களை அபிவிருத்தி செய்யவும் கட்டமைப்புடைய விளையாட்டு போன்ற செயற்பாடுகள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

"மகிழ்வுடன் வாழ்தல்" சாதாரணமான பிள்ளைகளின் அனுபவங்களினூடாகப் பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக விருத்தியடைவதற்கு உதவுமாறு ஆசிரியர்களுக்கு எழுதப்பட்ட கைந்நூலாகும். தேசிய கல்வி நிறுவகம், கல்வி அமைச்சு, யாழ் பல்கலைக்கழகம் (மருத்துவ பீடம்), ஜேர்மன் தொழிநுட்ப அபிவிருத்திக் கூட்டுறவு ஆகியோர் இதில் பங்காற்றியுள்ளார்கள். பிளான், பதிப்புக்கு நிதியுதவியுள்ளது. ஆசிரியர்களோடு வேலை செய்த அனுபவத்தின் விளைவாகிய இக்கைந்நூல், தகைமையேற்றிய சூழலில் பிள்ளை நேய வகுப்புக்களை உளக்குவிப்பதையிட்டு நாம் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

பேராசிரியர் ஜகத் விக்ரமசிங்ஹ
பணிப்பாளர் நாயகம்
தேசிய கல்வி நிறுவகம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

FOREWORD

Within the framework of the Basic Education Sector Programme (BESP) one component has dealt with basic education for children in disadvantaged areas (BECAre). BECAre developed the first version of the Joyful Living manual in order to attend to a large number of children who had been uprooted from their homes and villages, undergone immense suffering physically, psychologically, socially and economically and displaced in welfare centres thus helping them to come back to normalcy in order to pursue their education devoid of mental stresses.

This task was achieved by teachers as they are the ones who are very close to those children besides their parents. Ordinary teachers could not perform this important task. Teachers had to be trained to identify the nature of children's afflictions and to help them. The recommendation to train initially 150 Master Counsellors and 1000 Befrienders for the North and East to meet the needs of these unfortunate children was very appropriate.

The implementation of the recommendation was immediate. Experts in the psycho-social field were readily available in persons of Prof. Daya Somasundaram and Mrs. Kohila Mahendrarajah. I'm indebted to them for developing this valuable training manual in a short period of time. I'm also thankful to the resource personnel from Shanthiham, BECAre and the Teacher In-service Project (TIP) for their valuable contribution.

As for the content of the manual, the three units *Healthy Child, Child in Need of Help and Let's Help the Child to Normalcy* are very appropriate and clear cut and the details are to the point. The language is very simple, even for an ordinary teacher to understand easily.

The first version of this training manual was developed and field tested in certain parts of Sri Lanka. Necessary alterations were done subsequently. This version of the manual is expected to cope with the immediate aftermath of the tsunami disaster.

It had always been the intension of the Ministry of Education (MoE) and the BESP respectively to expand the gained experiences to the whole of Sri Lanka. Therefore the development of this latest version of

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

the Joyful Living manual in Sinhala and Tamil which goes beyond a simple translation from English was a natural process. The input of Mr. Balasooriya in the Sinhala translation has to be appreciated. Its is expected that the printing of a high number of copies which is financed by Plan International will contribute to the establishment of a functioning network to implement psycho-social learning and intervention at school level all over Sri Lanka. This is specially worthwhile at a time when the national education set up recognises the necessity to have psycho-social support integrated into the national curriculum not only because of man made disasters but now also to attend to the needs of children affected by natural disasters.

I congratulate everyone who contributed to this manual. I'm sure that it will help the users to give a helping hand to the children who are in need of psycho-social care.

Dr. Gerhard H. B. Huck
Programme Coordinator
Basic Education Sector Programme.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எமது பார்வையில்...

கடந்த பதினேழு வருடத்திற்கும் மேலாக எமது பிரதேசத்தின் அசம்பாவிதங்களும் நெருக்கீடுகளும் போர்ச்சூழலும் எமது மக்களை உடல் ரீதியாகவும் பொருளாதார ரீதியாகவும் மட்டுமல்ல, உளரீதியாகவும் பெருமளவில் பாதித்துள்ளது. இந்நிலையை சமூகத்தில் எல்லோரையுமே பொதுப்படையாகப் பாதித்திருந்தாலும்கூடப் பெண்களும் வயோதிபர்களும் குழந்தைகளும் மாணவர்களும் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். குழந்தைகளும் மாணவர்களும்தான் எமது சமூகத்தின் அடுத்த தலைமுறையின் ஆரோக்கியத்தைத் தீர்மானிக்கப் போகிறவர்கள். அவர்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு பல தலைமுறைகளைத் தாக்கக்கூடியது. ஆகவே அவர்களை எம்மால் முடிந்தளவு கவனிக்கவேண்டிய பொறுப்பு சமூகப்பிரக்ஞை உடைய அனைவருக்கும் உள்ளது.

குழந்தைகளையும் மாணவர்களையும் நேரடியாக அணுகக்கூடியவர்கள் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களுமே. அதிலும் ஆசிரியர்களைப் பயிற்றுவித்தல் ஓரளவு சாத்தியப்படத்தக்கது. எங்களிடம் இப்போது பெரிய வளம் இல்லாதிருக்கலாம்.

"If you have a Lemon, make a Lemonade" என்று சொல்வார்கள். எங்களிடம் இருப்பது ஒரு எலுமிச்சம் பழமாக இருந்தாலும் எலுமிச்சஞ்சாறு செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை முக்கியமானது. அப்படியாவது தொடங்கினால்தான் பின்னர் தோடஞ்சாறு பற்றியோ அல்லது பெரிய பழச்சாறுத் தொழிற்சாலை பற்றியோ சிந்திக்க முடியும்.

அந்தவகையில் பாடசாலைச் சிறார்களின் உள ஆரோக்கிய விருத்தி தொடர்பான சிறு முயற்சிகளை மேற்கொண்டிருந்த நாங்கள், GTZ கைதந்து உதவத் தொடங்கியிருப்பதால் மேலும் விரிந்து செயற்படத் தொடங்கியுள்ளோம்.

மாணவர்கள் தமது உள்ளார்ந்த திறன்கள் முழுவதையும் பாவிக்கத்தக்க வகையில், வாழ்வதற்கான விருப்புடன், உற்சாகமாகவும் மிகுந்த உயிர்த்துவ வழிப்புடனும் வாழும் நிலையை ஒரு ஆரோக்கிய நிலை எனலாம். மாணவர்கள் அனைவரையும் அந்த நிலைக்குக் கொண்டுவருதல் கடினமானதுதான். Robert Frost என்பவர் சொன்னார்.

"The woods are lovely dark and deep. But I have promises to keep and miles to go, before I sleep".

எங்களுக்கும் இது பொருந்தும். நாங்கள் தூங்கமுடியாது. போகவேண்டிய பாதை மிக நீளமானது; ஆழமானது; இருட்டானது. அதே சமயத்தில் தெளிவான நல்ல இலக்குடனும் நோக்குடனும் செல்லும் பாதை என்பதால் அழகானது; அருமையானது.

இந்தப் பயணத்தின் தொடக்கமாக ஆரம்ப வகுப்பு மாணவர்களைக் குறிவைத்து நடக்கத் தொடங்கியுள்ளோம். தனித்துப் போவது களைப்பைத் தரும் என்பதால் நாம் பலர் இணைந்துள்ளோம். இன்னும் பலரை எம்முடன் இணைத்துக்கொள்ள உத்தேசித்துள்ளோம். சாந்திகம், வடக்குக்கிழக்கு மாகாணக் கல்வி அமைச்சு, யாழ். பல்கலைக்கழகப் புறநிலைப்படிப்புகள் அலகு ஆகியவை ஏற்கெனவே GTZ உடன் இணைந்து ஆசிரிய உளவளத்துணையாளர்களை உருவாக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். ஆயினும் பெரிய எண்ணிக்கையிலான ஆசிரிய உளவளத்துணையாளர்களின் உருவாக்கம் நீண்டகாலத்தை எடுக்கும் என்பதால், குறுங்காலத் திட்டங்களும் தேவையாக உள்ளன. அந்தவகையில்தான் நட்புதுயிலாளர்களைப் பாடசாலைதோறும் உருவாக்கும் திட்டம் ஆரம்பமாகியுள்ளது. நட்புதுயிலாளர்களைக் குறுகிய காலத்தில் (6 - 8 நாள்) தோற்றுவிக்கும் நோக்குடன் உருவாக்கப்பட்ட பயிற்றுநர் கைந்நூல் இது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உதவி தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு முழுமையான உளவளத்துணை செய்யமுடியா விட்டாலும், அத்தகையோரை இனங்காணவும், அவர்களை உரிய முறையில் வழிப்படுத்தவும் வல்ல நட்புதவியாளர்கள் பாடசாலைதோறும் இருப்பது பெரு நன்மை பயக்கும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உள ஆரோக்கியம் குன்றும் மாணவர்களின் குணங்குறிகள், அவர்களுக்கு உதவும் சுலபமான முறைகள், குறிப்பாக அடிப்படை உளசமூகத் தலையீடுகள் ஆகிய விடயங்களில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாக இந்த நட்புதவியாளர்கள் இருப்பர். எந்த ஒரு பிள்ளையும் தயங்காது இவர்களை அணுகித் தனது பிரச்சினையைக் கூறக்கூடியதாக இருக்கும்.

இரசாயனச் சூழல், புலன் தூண்டல்சார் சூழல், பண்பாட்டுச்சூழல் போன்றவை பிள்ளையிடம் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்பதை நட்புதவியாளர்கள் தெளிவாக அறிவார்களாயின், தேவையானபோது அல்லது முடியுமானபோது பொருத்தமான சூழல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பர். வகுப்பறைப் பாடசாலைச்சூழலை மாணவர்களின் உளநல மேம்பாட்டுக்கு உகந்ததாக, கற்றல் ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவமாக அமைய செயற்படுபவர்களாக இயங்குவர். தேவையேற்படின் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களை பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரிய உளவளத்துணையாளர் அல்லது சிறுவர் உளமருத்துவரிடம் வழிகாட்டவும் தெரிந்திருப்பர்.

இப்படியான நட்புதவியாளர்களைப் பயிற்றுவிக்கும் நெறிக்காக எழுதப்பட்ட இக்கைந்நூல் ஒரு கூட்டு முயற்சி. இக்கூட்டு முயற்சியின் பங்குதாரர் விபரம் முன் பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ளது.

இப்பயிற்சியின் பெறுபேறு வடக்குக்கிழக்கில் உள்ள சகல பாடசாலைகளையும் சென்றடைய வேண்டும் என்பதே எமது விருப்பம்.

"Poor minds discuss people, average minds discuss events, greater minds discuss ideals and genius acts silently" என்பது ஒரு பிரபலமான ஆங்கிலக்கூற்று.

ஆகவே அதிகம் பேசுவதை விடுத்துச் செயற்படத் தொடங்குவோம்.

பதிப்பாசிரியர்கள்
சாந்திகம்
ஆனி, 2003

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருளடக்கம்

			பக்கம்
அலகு	1	**ஆரோக்கியமான பிள்ளை**	
	1.1	அறிமுகம்	3
	1.2	பிள்ளையின் ஆரோக்கிய நிலை	4
	1.3	ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளின் இயல்புகளும் தேவைகளும்	6
	1.4	பிள்ளையின் சுபாவத்தை அறிதல்	9
	1.5	பிள்ளையின் பொதுவான வளர்ச்சிப் பருவங்கள்	12
	1.6	பிள்ளை தனது சூழலில் நம்பிக்கை வைக்க உதவும் திறன்களை வளர்த்தல்	12
	1.7	பிள்ளைகள் மீது சூழற் காரணிகள் செலுத்தும் செல்வாக்கு	14
	1.8	பிள்ளையின் உளநலனை மேம்படுத்தல	15
	1.9	பிள்ளைகள் பிரச்சினைகளைத் தாங்கும் சக்தியையும் கையாளும் திறனையும்வளர்த்தல்	16
	1.10	பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியம்	17
அலகு	2	**உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை**	
	2.1	அறிமுகம்	19
	2.2	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையின் குணங்குறிகளை (பிரதிபலிப்புகளை) இனங்காணும் வழிமுறைகளை அறிதல்	20
	2.3	பிள்ளையைப் பாதிக்கும் காரணிகள்	24
	2.4	குடும்பம்	27
	2.5	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையை அணுகுதல்	29
	2.6	மிதமான, பாரிய உளப்பிரச்சினைகள்	34
	2.7	விசேட பிரச்சினைகள்	39
	2.8	சூழலும் பிள்ளையின் உளநலமும்	39
	2.9	பிள்ளையின் பாதிப்புத்தன்மையும் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளும்	40
அலகு	3	**பிள்ளை இயல்புநிலைக்கு வர உதவுவோம்**	
	3.1	அறிமுகம்	45
	3.2	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுவோர்	46
	3.3	உளசமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்	48
	3.4	பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய அக, புற வளங்கள்	48
	3.5	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் பாதகமான நிலைமைகளை இயலுமானவரை மாற்றியமைக்க உதவுதல்	50
	3.6	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு உணர்வுபூர்வமாக ஆதரவு வழங்கல்	54
	3.7	குடும்ப உதவி	65
	3.8	விசேட பிரச்சினைகளை ஆசிரியர் கையாளக்கூடிய வழிமுறைகள்	69
பின்னிணைப்பு		பயிற்சியின்போது பாவிக்கத்தக்க விளையாட்டுக்கள்	75

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 1

ஆரோக்கியமான பிள்ளை

பக்கம்

1.1	அறிமுகம்	3
1.2	பிள்ளையின் ஆரோக்கிய நிலை	4
1.3	ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளின் இயல்புகளும் தேவைகளும்	6
1.4	பிள்ளையின் சுபாவத்தை அறிதல்	9
1.5	பிள்ளையின் பொதுவான வளர்ச்சிப் பருவங்கள்	12
1.6	பிள்ளை தனது சூழலில் நம்பிக்கை வைக்க உதவும் திறன்களை வளர்த்தல்	12
1.7	பிள்ளைகள் மீது சூழற் காரணிகள் செலுத்தும் செல்வாக்கு	14
1.8	பிள்ளையின் உளநலனை மேம்படுத்தல	15
1.9	பிள்ளைகள் பிரச்சினைகளைத் தாங்கும் சக்தியையும் கையாளும் திறனையும்வளர்த்தல்	16
1.10	பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியம்	17

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 1
ஆரோக்கியமான பிள்ளை

1.1 அறிமுகம்

பிள்ளைகள் அமைதியான சூழலில், உடல், உளரீதியில் சுகதேகிகளாக வாழ்வதையே எந்தச் சமூகமும் விரும்பும். பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமான உடல் உள்ளவர்களே ஆரோக்கியமான உள்ளத்தைக் கொண்டிருக்க முடியும். ஆரோக்கியமான உள்ளத்திலேயே ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளும் செயற்பாடுகளும் பிறக்கும். பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தால்தான் மகிழ்ச்சிகரமாகக் கற்றலை மேற்கொள்ள முடியும்.

பிள்ளைகள் தமது தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படும்போது, மகிழ்ச்சியடைகின்றார்கள். அதனால் அவர்கள் பெற்றோரில், ஆசிரியர்களில், பெரியோர்களில், சமூகத்தில் பற்றும், நம்பிக்கையும் கொள்கிறார்கள்.

தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படாது, குடும்பம், பாடசாலை, சமூகம் போன்றவற்றில் வன்முறைகளும், பாதுகாப்பின்மையும் நிலவுமேயானால், பிள்ளைகளின் உள்ளத்தில் மனச்சஞ்சலமும் சோர்வும் உண்டாகும். இதனால் பிள்ளைகள் தம்மிலும், மற்றவரிலும் தாம் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையை இழக்கின்றனர். இந்நிலை பிள்ளைகளின் உடல், உள ஆரோக்கியத்துக்குப் பாதகமாக அமைகிறது.

எனவே பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய நிலை பற்றி அறிந்து, அப்பிள்ளைகளுக்கு உதவுதல் அவசியமாகும். இப்பயிற்சியின்பின் நட்புதவியாளர் பிள்ளைகளின் உளவளத்தைப் பராமரித்துப் பேணும் விதிமுறைகள் பற்றிய தொடர்ச்சியான தேர்ச்சிகளைப் பெறுவர் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

தேர்ச்சிகள்

நட்புதவியாளர்,

- *ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து ஆரோக்கியமான பிள்ளையை இனங்காணுவார்.*
- *ஒரு பிள்ளை ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவசியமான இயல்புகளையும் தேவை களையும் இனங்காணுவார்.*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பிள்ளையின் சுபாவத்தை அறிந்து, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு நெறிப்படுத்துவார்.
- பிள்ளையின் வளர்ச்சிப் பருவங்களை அறிந்து, அப்பருவங்களுக்கேற்ற செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு சாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவார்.
- பிள்ளை தனது சூழலில் நம்பிக்கை வைக்கும் உத்திகளை அறிந்து பயன்படுத்துவர்.
- பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் குடும்பம், பாடசாலை, சமூகம் போன்ற சூழற்காரணிகளுக்கேற்பப் பொருத்தமாக இயைந்து வாழும் பண்பைப் பிள்ளைகளிடம் வளர்ப்பார்.
- பிள்ளையின் உளநலனை மேம்படுத்தும் வழிகளை மேற்கொள்வார்.
- பிள்ளைகள், பிரச்சினைகளைத் தாங்கும் சக்தியையும், கையாளும் திறனையும் வளர்க்க வழிப்படுத்துவார்.
- பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தைத் தெளிவுபடுத்துவார்.

1.2 பிள்ளையின் ஆரோக்கிய நிலை

செயற்பாடு - 1

- ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளின் படங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் பெரிதாக்கிக் காட்சிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- காட்சிப்படுத்தப்பட்ட படங்களை அவதானிக்க வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களை 4 - 5 பேர் கொண்ட குழுக்களாக்குக.

இப்பிள்ளைகளின் ஆரோக்கிய நிலை பற்றிய உங்கள் கருத்து என்ன?

- இவ்வினாவை முன்வைத்துக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- குழுநிலையில் கலந்துரையாடப்பட்ட தகவல்களை அறிக்கைப்படுத்தி வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்திக் கலந்துரையாடச் செய்க.

> *"ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும், இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல. ஒருவர் தம் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நல்நிலைகளில் அடையக்கூடிய அதிஉயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதனது அடிப்படைப் பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்".*
>
> **உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்**

இவ்வரைவிலக்கணத்தைக் காட்சிப்படுத்தி ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன என்பதை நட்புதவியாளர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துக.

- வகுப்புநிலையில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டவற்றை உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகக்கூறுகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தி ஆராய வழிப்படுத்துக.

உடல்	உளம்	சமூகம்	ஆன்மீகம்
வயதிற்குரிய தோற்றப்பாடு	மகிழ்ச்சி	சமாதானம்	பக்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- இந்நான்கு கூறுகளும் இணைந்ததே ஆரோக்கியநிலை என்பதைத் தெளிவுபடுத்துக.

- ஆரோக்கிய நிலைக்கான சில உதாரணங்கள் :-

உடல்	உளம்	சமூகம்	ஆன்மீகம்
நிறையுணவு	மகிழ்ச்சி	புரிந்துணர்வு	நம்பிக்கை
சுறுசுறுப்பு	அன்பு	ஒற்றுமை, சமாதானம்	பக்தி
விளையாட்டில் ஈடுபாடு	பாசம்	நல்லுறவு	இரக்கம்
சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்	பரிவு	தொண்டு	கருணை
வயதுக்குரிய தோற்றம்	நம்பிக்கை	விட்டுக்கொடுத்தல்	ஒழுக்கம்
ஓய்வு	பாதுகாப்புணர்வு	உதவுதல்	நன்நடத்தை
		மதித்தல்	

(சில உதாரணங்கள் ஏனைய கூறுகளுக்கும் பொருத்தப்பாடாக அமையலாம்).

- நட்புதவியாளருக்கு ஆரோக்கியநிலை பற்றி மீளவும் தெளிவுபடுத்தி இச்செயற்பாட்டினை நிறைவுசெய்க.

1.3 ஆரோக்கியமான பிள்ளையின் இயல்புகளும் தேவைகளும்

செயற்பாடு - 2

- பின்வரும் உரைப்பகுதியின் பிரதிகளை நட்புதவியாளர்களுக்கு வழங்கிக் கருத்தூன்றி வாசிக்க அறிவுறுத்துக.

> 7 வயது நிரம்பிய கீதா தரம் 2இல் கல்விகற்கிறாள். இவள் கற்றல் செயற்பாடுகளில் சாதாரணமாக ஈடுபட்டு வந்தாள். அண்மையில் இவள் பிறந்து வளர்ந்த கிராமத்தில் இருந்து ஷெல் தாக்குதல் காரணமாக இடம்பெயர்ந்து, வேற்றூரிலுள்ள முகாமில் தனது குடும்பத்தினருடன் குடியமர்ந்தாள். சில நாள்களாகக் கீதாவின் கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபாடு குறைவடைந்திருப்பதை ஆசிரியர் அவதானித்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

6 வயது நிரம்பிய சதீஸ் தரம் 1இல் கல்விகற்கிறான். சிறிதுகாலமாக யாராவது அவனை (தாயைத் தவிர) அருகில் வரும்படி அழைத்தால் அல்லது அவருக்கு அருகில் சென்றால் திடீரெனப் பயப்படுவதும், அழுவதும், ஓடிப்போய் எங்கேயாவது ஒளிப்பதும், இதைவிட முக்கியமாக யாரும் கூப்பிடும்போது ஒரு கையைத் தலைக்கு மேல் வைத்துக்கொண்டு வருவதும் போன்ற நடத்தைகளுடன் இனங்காணப்பட்டார். இவனது தந்தையார் மதுவுக்கு அடிமையானவர் ஆவார். நாள்தோறும் வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்ததும் காரணம் எதுவுமின்றி மகனின் தலையில் குட்டுவது வழமை.

- நட்புதவியாளர்களைக் குழுக்களாக்குக.
- பின்வரும் செயலட்டையை ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கிப் பூர்த்திசெய்ய வழிப்படுத்துக.

செயலட்டை

1) கீதா/ சதீஸின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டமைக்கான காரணங்கள் எவையாக இருக்கலாம் என நீர் கருதுகின்றீர்?

கீதா :-.....

சதீஸ் :-.....

2) கீதா/ சதீஸைப் போன்ற பிள்ளைகளை உமது பாடசாலையில் அல்லது உமது வாழ்க்கையில் அவதானித்திருந்தால், நீர் அவதானித்த குணாம்சங்கள் எவை?

.....

.....

3) ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் எவ்வாறான இயல்புகளை இனங்காணலாம்?

.....

.....

4) பிள்ளைகள் ஆரோக்கியமானவர்களாக வாழ்வதற்கு எத்தகைய தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்பட வேண்டுமென நீர் கருதுகின்றீர்?

.....

.....

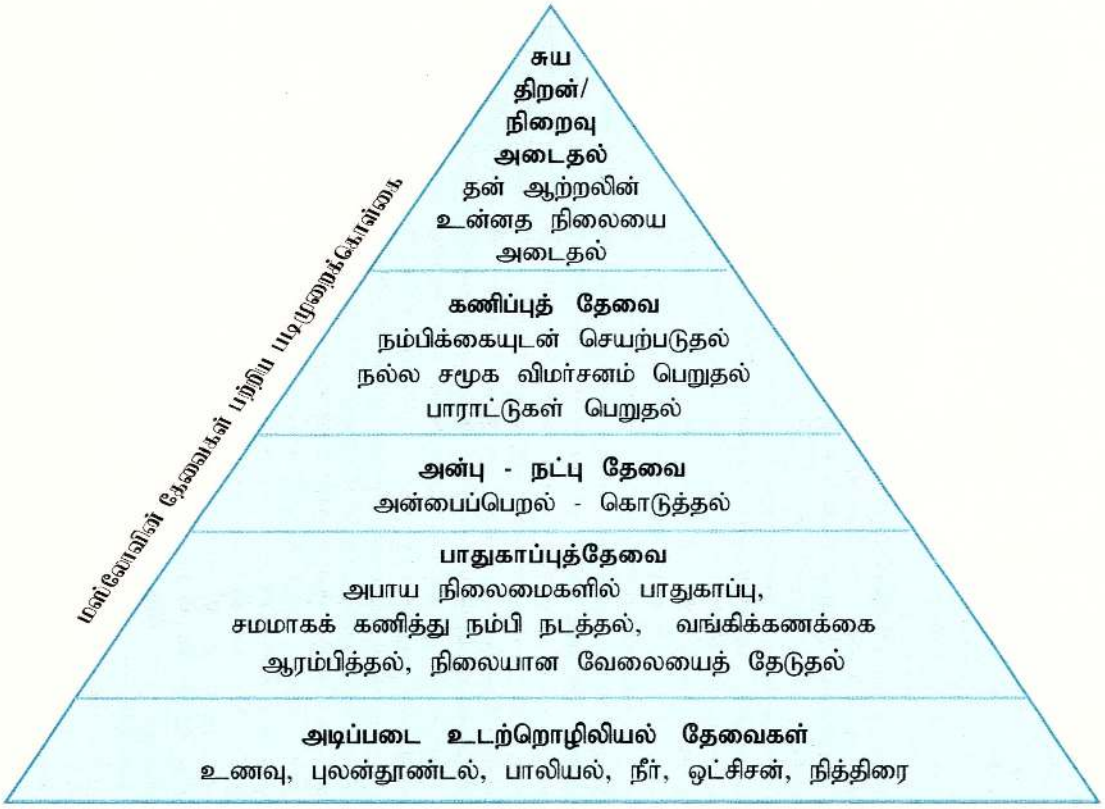
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1.3.1 ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளின் சில இயல்புகள்

- விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்
- ஆடல், பாடல்களில் ஈடுபடுதல்
- மகிழ்வாக இருத்தல்
- தன்னில் அக்கறை உடையவராக இருத்தல்
- கற்பதில் ஆர்வமுடையவராக இருத்தல்
- புதியனவற்றை அறிவதில் ஆர்வமுடையவராக இருத்தல்
- ஒழுங்குவிதிகளைக் கடைப்பிடித்தல்
- குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- கருத்தூன்றிக் கிரகிக்கும் ஆற்றல் உடையவராக இருத்தல்
- சுயாதீனமாகச் செயற்படுதல்
- சிறந்த ஞாபகசக்தியுடையவராக இருத்தல்
- வகைப்படுத்தும் திறன் வாய்ந்தவராக இருத்தல்

போன்றவை.

1.3.2 பிள்ளையின் தேவைகள்



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. 4 பிள்ளையின் சுபாவத்தை அறிதல்

செயற்பாடு - 3.1

பிள்ளையின் சுபாவம் என்பதன் மூலம் நீங்கள் கருதுவது யாது?

- இவ்வினாவை நட்புதவியாளர் முன்வைத்துச் சிந்தனைக் கிளர்வை ஏற்படுத்துக.
- பின்வருமாறு இரு நடிபாகங்களைப் பாத்திரமேற்று நடித்தலை நடைமுறைப்படுத்துக.

அ) நட்புதவியாளர்களில் 5 பேரை மாணவர்களாகவும் ஒருவரை ஆசிரியராகவும் ஒருவரை அதிபராகவும் பாவனை செய்யுமாறு வழிப்படுத்தலாம்.

பிள்ளைகளில் ஒருவர் அமைதியாயிருக்கும் நிலையையும், அதிபர் அப்பிள்ளையின் சுபாவம் பற்றிக் கேட்கும் நிலையையும், ஆசிரியர் அப்பிள்ளையின் சுபாவம் அதுதான் என்று குறிப்பிடுதலையும் பாத்திரமேற்று நடித்தலைச் செய்யுமாறு வழிப்படுத்துக.

ஆ) நட்புதவியாளர்களில் ஒருவரைத் தாயாகவும் ஒருவரைத் தந்தையாகவும் மூன்றாமவரைப் பிள்ளையாகவும் பாவனை செய்யுமாறு வழிப்படுத்துக.

தந்தை வழக்கமாக இருளிற்குப் பயமில்லாத இளையமகனை அழைத்து அயல் வீட்டிற்குச் சென்று பத்திரிகை வாங்கிவருமாறு கூறுவதையும், அந்தச் செயலைச் செய்ய மகன் மறுப்பதையும், அந்த நிகழ்வைத் தாயார் அவதானிப்பதையும் பாவனை செய்யுமாறு வழிப்படுத்துக.

- இந்தப் பாத்திரமேற்று நடித்தலிலிருந்து ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானது என்பதையும் சுபாவங்கள் வேறுபடும் என்பதையும் வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடிப் பிள்ளையின் சுபாவம் பற்றிய தெளிவினை நட்புதவியாளர் பெற வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடு - 3. 2

5 – 10 வயது பிள்ளைகளது படங்கள் நான்கைக் காட்சிப்படுத்தி அவற்றை அவதானிக்க வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- படங்களிலுள்ள பிள்ளைகளின் சுபாவங்களை உன்னிப்பாக அவதானித்து இனங்காண அறிவுறுத்துக.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையிலும் அவதானித்த சுபாவங்களைத் தனித்தனியாக அட்டையில் எழுதிக் காட்சிப்படுத்தச் செய்க.
- அவற்றை வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடச் செய்க.
- ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானவர் என்ற முடிவுக்கு இட்டுச் செல்க.

1.5 பிள்ளையின் பொதுவான வளர்ச்சிப் பருவங்கள்

செயற்பாடு - 4

- நட்புதவியாளர் ஒவ்வொருவரிடமும் தேவைக்கேற்ப அட்டைகளை வழங்குக.
- பிள்ளையின் பொதுவான வளர்ச்சிப் பருவங்களை ஒரு அட்டையில் ஒன்று வீதம் எழுதுமாறு அறிவுறுத்துக.
- அட்டைகளைச் சேகரித்து மென்பலகையில் காட்சிப்படுத்துக.
- வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடி அட்டைகளைச் சீராக்கம் செய்து பிள்ளையின் பொதுவான வளர்ச்சிப் பருவங்கள் பற்றிய தெளிவான முடிவுக்கு வரச்செய்க.

வளர்ச்சிப்பருவங்கள்	வயது
பிரசவத்திற்கு முந்திய நிலை	கருத்தரிப்பு - பிறப்பு வரை
குழந்தைப் பருவம்	பிறப்பு - 02 வயது வரை
முன்பிள்ளைப் பருவம்	02 - 06 வருடம்
பிள்ளைப் பருவம்	06 - 12 வருடம்
கட்டிளமைப் பருவம்	12 - 18 வருடம்
இளமைப் பருவம்	18 - 45 வருடம்
மத்திய பருவம்	45 - 65 வருடம்
முதுமைப் பருவம்	65 - இறப்பு வரை
இறப்பு	

1.6 பிள்ளை தனது சூழலில் நம்பிக்கை வைக்க உதவும் திறன்களை வளர்த்தல்

செயற்பாடு - 5

- நட்புதவியாளர்களை இருவர் கொண்ட குழுக்களாக்குக.
- பின்வரும் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நம்பிக்கை விளையாட்டு

- இருவரில் ஒருவரைக் கண்ணை மூடச்செய்க.
- கண் திறந்திருப்பவரும், மூடியிருப்பவரும், தங்களது கைவிரல் நுனிகளால் மட்டும் தொடர்புகொள்ளச் செய்க.
- கண் திறந்திருப்பவர், கண்மூடியிருப்பவரைப் பல்வேறு இடங்களுக்கும் அழைத்துச் செல்லச் செய்க.
- கண்மூடி இருப்பவருக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்வது, கண் திறந்திருப்பவரின் கடமை எனக் கூறுக.
- இருவரும் ஆரம்ப இடத்தை அடைந்த பின்னர் கண் திறந்திருந்தவர் மூடியும், மூடி இருந்தவர் திறந்தும், இச்செயற்பாட்டை, மீளச் செயற்படுத்தச் செய்க.
- குழுக்கள் பழைய இடத்திற்கு வந்த பின்னர் இவ்விளையாட்டின் மூலம் பெற்ற அனுபவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாட வழிநடத்துக.
- சிலர் நம்பிநடந்த நிலையையும், சிலர் நம்பிநடக்க முடியாது இருந்த நிலையையும் பற்றிக் கலந்துரையாடி அதற்குரிய காரணங்களை இனங்காண உதவுக.
- இவ்வாறு நம்பிக்கை இழந்த பிள்ளைகள் பாடசாலைகளிலும் இருப்பார்கள். அவர்களை இனங்கண்டு நெறிப்படுத்தும் உத்திகளைக் கலந்துரையாடுக.

நம்பிக்கை இழந்த பிள்ளைக்கு நம்பிக்கை ஊட்டும் உத்திகள்

- அன்பு, அரவணைப்பு, ஆதரவு காட்டுதல்
- பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துதல்
- விழுமியங்களைக் கைக்கொள்வதில் முன்மாதிரியாயிருத்தல் (கடினமான, தவறான மொழிகளைத் தவிர்த்தல்)
- சமூகத்தில் முன்மாதிரியாயிருத்தல்
- சுயநம்பிக்கை ஏற்படுத்தல் (திறமைகளை எடுத்துக்கூறல்)
- சுயமதிப்பீடு ஏற்படுத்தல்
- பிள்ளைகளிடத்தில் தலைமைத்துவப் பண்பை வளர்க்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல்
- பிள்ளையின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்து ஏற்றுக்கொள்ளல்
- பிள்ளையின் தனித்துவத்தையும், ஆளுமையையும் மதித்தல்
- படைப்பாற்றல்களை ஊக்குவித்து வளர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பிள்ளைகளிடையே குழு உணர்வை ஏற்படுத்தல்
- இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகளில் சம சந்தர்ப்பங்களை வழங்கல்
- கூட்டுச் செயற்பாடுகள் செய்தல்
- தேவைகளை அறிந்து பூர்த்திசெய்தல்
- பாராட்டுதல்

மேலே கூறப்பட்ட உத்திகளை நடைமுறைப்படுத்துவதில், சகபாடிகள், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர், உறவினர், நலன்விரும்பிகள் போன்றோருக்குப் பங்கிருந்தாலும், பெற்றோருக்கும் ஆசிரியருக்குமே முக்கிய பங்குண்டு.

1.7 பிள்ளைகள் மீது சூழற் காரணிகள் செலுத்தும் செல்வாக்கு

செயற்பாடு - 6.1

- நட்புதவியாளர்களை அரைவட்டத்தில் அமரச் செய்க.

உமது சூழல் என நீர் கருதுவது யாது?

- இவ்வினாவை முன்வைத்துச் சிந்திக்க வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களுக்கு அட்டைகளை வழங்குக.
- மேலே கூறப்பட்ட வினாவிற்குரிய விடைகளைத் தனித்தனியே அட்டைகளில் எழுதச் செய்க.
- எழுதிய அட்டைகளைச் சுழற்சி முறையில் பரிமாற்றும் செய்து, ஒரே நேரத்தில் தமக்குள் வாசிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- அட்டைகள் உரியவர்களிடத்தில் சேர்ந்ததும், நட்புதவியாளர்களைக் குழுக்களாக்குக.
- குழுநிலையில் கலந்துரையாடி மீண்டும் மேற்படி வினாவிற்குரிய விடையை எழுத வழிப்படுத்துக.
- குழுநிலையில் பெறப்பட்ட விடைகளை, வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடிப் பின்வரும் கருத்தை மேலெழச் செய்து பொதுமுடிவுக்கு வரச்செய்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகள் வாழும் இடத்தைச் சுற்றியிருக்கும் பௌதீக, உயிரியல் கூறுகளின் தொகுதி சூழல் எனலாம். இதனுள் குடும்பம், பாடசாலை, சமூகம், கோயில், பொது இடங்கள் என்பனவும் அடங்கும்.

செயற்பாடு - 6.2

- நட்புதவியாளர்களை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் பின்வரும் தலைப்புகளில் ஒன்றை வழங்குக.

தலைப்புகள்:

தான் நேசிக்கும் மனிதர்கள்/ பொருள்கள்/ பிராணிகள் என்பவற்றை வரைதல்
தான் நேசிக்கும் மனிதர்கள்/ பொருள்கள்/ பிராணிகள் போல அபிநயம் செய்தல்
தான் நேசிக்கும் மனிதர்கள்/ பொருள்கள்/ பிராணிகள் பற்றிக் கதை கூறல்.

- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஆயத்தம் செய்யச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- தமது ஆக்கங்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- முன்வைக்கப்பட்ட ஆக்கங்கள் பற்றிச் சிந்திக்க வழிப்படுத்துக.

"பெற்றோர், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றும் பெரியோர்களின் அரவணைப்பு மிகுந்த முன்மாதிரியான செயற்பாடுகள் பிள்ளையின் உடல், உள வளர்ச்சியில் மிகுந்த செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன" என்பதைக் கலந்துரையாடி ஏற்ற முடிவுக்கு இட்டுச் சென்று இச்செயற்பாட்டினை நிறைவுசெய்க.

1. 8 பிள்ளையின் உளநலனை மேம்படுத்தல்

செயற்பாடு - 7

மந்திரக்கோல்

- நட்புதவியாளர்களைச் சுதந்திரமாக நடந்துவரும்படி வழிப்படுத்துக.
- பயிற்றுநர் சிறிய தடி ஒன்றை மந்திரக்கோலாகப் பாவனை செய்து, நட்புதவியாளர்களை அம்மந்திரக்கோலால் தொடச் செய்க.
- மந்திரக்கோலால் தொடப்பட்டவர்கள் சத்தமாகச் சிரிக்க வேண்டும் எனக் கூறுக.
- ஏனையவர்கள் மந்திரக்கோல் படும்வரை சுதந்திரமாக நடந்துகொண்டிருக்க வேண்டுமெனக் கூறுக.
- இச்செயற்பாடு முடியும்வரை மந்திரக்கோலால் தொடப்பட்டவர்கள் தொடர்ந்து சிரித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமெனக் கூறுக.
- இச்செயற்பாட்டினால் பெற்ற அனுபவங்களைக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- இச்செயற்பாட்டிலிருந்து சிரிப்புப் போன்ற நேரான மனவெழுச்சிகளைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளிடம் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் பிள்ளைகளினது உளநலத்தை மேம்படுத்தலாம் என்பதை நட்புதவியாளர்களுக்கு விளங்கச் செய்து உதவுக.

1.9 பிள்ளைகள், பிரச்சினைகளைத் தாங்கும் சக்தியையும் கையாளும் திறனையும் வளர்த்தல்

செயற்பாடு - 8

பின்வரும் கதையினைப் பயிற்றுநர் உணர்வுபூர்வமாகப் நட்புதவியாளர்களுக்குக் கூறுவார்.

செவ்வந்தி ஏமாற்றம்

உங்களைப் போன்ற ஒரு பிள்ளைக்குச் செவ்வந்திப்பூ ஒன்றில் அதிக விருப்பம். ஒருநாள் அப்பிள்ளை தனது உறவினர் வீட்டிலிருந்து மஞ்சள் நிறச் செவ்வந்திக்கன்று ஒன்றைத் தனது வீட்டு முற்றத்தில் நடுகின்றாள். மஞ்சள் நிறச் செவ்வந்திப்பூத்தான் அப்பிள்ளைக்கு விருப்பம். அச்செவ்வந்திக்கன்றிற்குப் பாத்தி கட்டி, நீரிறைத்துப் பாதுகாப்பிற்காகக் கூடுகட்டிக் கண்ணுங்கருத்துமாக வளர்த்து வருகிறாள். ஒவ்வொரு நாளும் பூக்கன்றிற்கு நீர் ஊற்றும்போதும் அது எப்போது தனக்கு விருப்பமான மஞ்சள் நிறப்பூவைப் பூக்கும் என அப்பிள்ளை அங்கலாய்க்கும். ஒருநாள் அது மஞ்சள் நிறப் பூப்பூக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் அப்பிள்ளை காத்திருந்தது.

செவ்வந்திக்கன்று நன்றாகச் செழித்து வளர்ந்து ஒரு மொட்டும் அதிலே தோன்றியது. அதனைக் கண்ட பிள்ளைக்கு மிகுந்த சந்தோஷமாக இருந்தது. நாளை மஞ்சள் நிறப் பூப்பூக்கும் என்ற சந்தோஷத்துடன் அப்பிள்ளை அன்றிரவு நித்திரைக்குச் செல்கின்றது. மறுநாள் வழக்கத்தைவிட அதிகாலையிலேயே எழுந்துவிடுகிறது. எழுந்தவுடனேயே அப்பிள்ளை, பூக்கன்று இருக்கும் இடத்திற்கு ஓடிச்செல்கின்றது. தனக்கு விருப்பமான "அடுக்கு மஞ்சள்நிறப்பூ" பூத்திருக்கும் என்ற ஆவலோடு பார்க்கின்றது. ஆனால் செவ்வந்தி மஞ்சள் நிறப் பூப்பூக்காது இளஞ்சிவப்பு நிறத்திலே பூத்திருந்தது.

"நீங்கள் இப்பிள்ளையாக இருந்திருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்ற வினாவை முன்வைத்து அவர்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வழிப்படுத்துக.

நட்புதவியாளர் இதுபோன்று பிள்ளைகள் எதிர்பார்த்திருந்த விடயங்கள் நிகழாது ஏமாற்றம் கொடுத்த சந்தர்ப்பங்களை முன்வைக்க வழிப்படுத்துக.

பயிற்றுநர் தான் அப்பிள்ளையாக இருந்தால் அச்சிவப்புநிற செவ்வந்திக்கன்றுக்கு அருகில் இன்னுமொரு மஞ்சள்நிறச் செவ்வந்திக்கன்றை வளர்ப்பேன் என்றும் அதனால் தன்னிடம் இரண்டு நிறத்திலும் பூக்கன்றுகள் இருக்கும் என்றும் கூறி வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நட்புதவியாளர்களுடன் இதுபோன்ற செயற்பாடுகளின் மூலம் **"பிள்ளைகளின் தாங்கும் சக்தியையும் கையாளும் திறனையும் வளர்க்கலாம்"** என்பது தொடர்பாகக் கலந்துரையாடிப் பொதுமுடிவுக்குவர வழிப்படுத்துக.

1.10 *பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியம்*

செயற்பாடு - 9

- நட்புதவியாளர்களை 4 – 5 பேர் கொண்ட குழுக்களாக்குக.
- "பிள்ளை ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியம் என்ன? என்ற வினாவை முன்வைக்குக".
- விடைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- குழுநிலையில் பெற்ற விடைகளை வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடிப் பொது முடிவுக்கு இட்டுச்செல்க.

ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டியதன் அவசியம்

- ஆளுமை முழுமையாக
- வளர்ச்சி விருத்தி நிலை பூரணமாக
- மனித சமுதாயம் மேம்பட
- சமூகம் முழுவதும் ஆரோக்கியமாக அமைய
- அடிப்படைத்தேவைகள் பூர்த்தியடைந்து முழுமையாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 2

	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை	பக்கம்
2.1	அறிமுகம்	19
2.2	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையின் குணங்குறிகளை (பிரதிபலிப்புகளை) இனங்காணும் வழிமுறைகளை அறிதல்	20
2.3	பிள்ளையைப் பாதிக்கும் காரணிகள்	24
2.4	குடும்பம்	27
2.5	உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையை அணுகுதல்	29
2.6	மிதமான, பாரிய உளப்பிரச்சினைகள்	34
2.7	விசேட பிரச்சினைகள்	39
2.8	சூழலும் பிள்ளையின் உளநலமும்	39
2.9	பிள்ளையின் பாதிப்புத்தன்மையும் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளும்	40

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 2

உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை

2. 1 அறிமுகம்

பொதுவாகவே, சாதாரண நிலைமைகளிலும் வளரும் பிள்ளைகள் பலவிதமான குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். இவற்றைப் பெரும்பாலான பிள்ளைகள் சாதகமாக எதிர் கொண்டு எதிர்நீச்சல் போட்டு தப்பிப் பிழைத்து முன்னேறினாலும் சில பிள்ளைகள் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்படலாம். மேலும், வளம்மிக்க எமது பிரதேசம் போர், வன்முறை, மற்றும் அவற்றின் விளைவாகச் சமூகப் பொருளாதார, கலாசாரச் சீர்கேடுகள் என்பவற்றால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வாறான நிகழ்வுகள் எமது பிள்ளைகளில் பாரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இத்தகைய தாக்கங்கள் வழமையான நாளாந்த வாழ்க்கை அனுபவங்களுக்கு அப்பாற்பட்டவையாகவும் அமைந்துவிடுகின்றன. இவை பிள்ளைகளின் தாங்கும் சக்தியை மீறும்போது உளவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இவ்வாறாகப் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளோடு செயலாற்றுகின்றபோது அவர்களைச் சரியான முறையில் விளங்கிக்கொண்டு அணுகவேண்டும். அதற்குரிய பொருத்தமான நலந்தரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளத் தேவையான திறன்களையும் மனப்பாங்கினையும் இவை தொடர்பான அறிவாற்றலையும் விழிப்புணர்வினையும் நட்புதவியாளர் பெற்றிருப்பது இன்றியமையாததாகும். இதற்கு உதவுமுகமாகவே இவ்வலகின் செயற்பாடுகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

தேர்ச்சிகள்

நட்புதவியாளர்,

- *உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையை இனங்காணுவர்.*
- *உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் பாதிப்பு நிலைக்கான காரணிகளை ஆராய்ந்து உதவி வழங்குவதற்காக அவர்களை வகைப்படுத்துவர்.*
- *குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகளினால் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுவர் என உணர்ந்துகொள்வர்.*
- *உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளை உரிய முறையில் அணுகுவர்.*
- *மிதமான, பாரிய உளப்பிரச்சினைகளையும் பிள்ளைகள் அனுபவிக்கும் விசேட பிரச்சினைகளையும் கையாளும் வழிமுறைகளையும் அறிந்துகொள்வர்.*
- *"அசாதாரண சூழ்நிலைகளே பிள்ளைகளின் உளத்தாக்கத்திற்கு முக்கிய*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காரணமாக அமைகின்றன" என்பதனை நட்புதவியாளர் விளங்கிக்கொள்வதுடன் ஏனையவர்களும் விளங்கிக்கொள்ள உதவுவர்.

- *நட்புதவியாளரால் வழிப்படுத்த முடியாத பிள்ளைகளை உளவளத்துணை ஆசிரியர்களிடமும் உளமருத்துவர்களிடமும் வழிப்படுத்துவர்.*

2.2 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையின் குணங்குறிகளை (பிரதிபலிப்புகளை) இனங்காணும் வழிமுறைகளை அறிதல்

செயற்பாடு - 1

பின்வரும் சம்பவத்தின் பிரதிகளை நட்புதவியாளர்களுக்கு வழங்கி வாசிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

சம்பவம் I

சுதர்சன், தந்தை, தாய், இரு சகோதரிகள் ஆகியோருடன் தனது கிராமத்தில் வாழ்ந்துவந்தான். சுதர்சனுக்குத் தனது கிராமத்தில் மரண அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தும் ஒரு சம்பவம் நிகழ்ந்தது. ஒருநாள் மாலை சீருடை அணிந்தோர் வீட்டிற்குள் புகுந்து தந்தையை வெளியே இழுத்துக்கொண்டுவந்து வீட்டிலிருந்தவர்களின் முன்னால் வைத்துச் சுட்டுக்கொன்றனர். இதைக்கண்ணுற்ற சுதர்சனும் தாயும் சகோதரிகளும் தங்களுக்கும் இச்சம்பவம் நிகழுமோ எனப் பயந்து வேறு இடத்திற்கு ஓடிச்சென்றுவிட்டனர். இறந்துபோன சுதர்சனின் தந்தையைச் சீருடையினர் ரயர் போட்டு எரித்ததாகச் சுதர்சன் கேள்விப்பட்டான்.

சம்பவம் நடந்து 6 மாதங்களாகிவிட்டன. தற்போது சுதர்சன் இடம்பெயர்ந்து வேறு பாடசாலை ஒன்றில் கல்விகற்கின்றான். வகுப்பில் சுதர்சனது பயப்பாடு, மிதமிஞ்சிய செயற்பாடு, மூர்க்கத்தனம், தடுமாற்றம் ஆகியவற்றை அவதானித்த ஆசிரியர் அவனது தாயாரைச் சந்தித்து மேற்கூறப்பட்ட தகவல்களையும் பெற்றுக்கொண்டார். மேலும் சுதர்சன் பயங்கரக்கனவு கண்டு நித்திரையில் குழம்புவான் என்றும் சீருடையினரைக் கண்டு பீதியும் பதற்றமும் அடைவான் என்றும் தந்தையை இழுத்துச்சென்ற நினைவு அடிக்கடி வருவதாகக் கூறுவான் என்றும் அவனது தாயார் தெரிவித்தார்.

சம்பவம் II

சந்திரனுக்கு 10 வயது. இவன் தொடர்ந்து ஐந்து மாதங்களாகக் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை. ஒதுங்கியிருப்பதோடு தனிமையில் இருந்து அழுவதாகவும் அடிக்கடி தலையை மோதவிடுவதாகவும் ஆசிரியரால் சீர்மிய ஆசிரியரிடம் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டார்.

ஆசிரியர் :- *குட்மோனிங் சந்திரன்*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சந்திரன் :- குட்மோ...னிங் (தயங்கியபடி கூறுகிறான்; தலையைக் குனிந்தபடி கைகளைப் பிசைந்தவண்ணம் இருக்கின்றான்)

ஆசிரியர் :- ஸ்கொலசிப் சோதினை வருது சந்திரன். படிக்கிறீங்களா?

சந்திரன் :- எனக்குப் படிக்க விருப்பமில்லாமல் இருக்கு டீச்சர். (அழத்தொடங்குகிறான். அவனை அணைத்தபடி சிறிதுநேரம் இருக்கிறார்).

ஆசிரியர் :- சாப்பிட்டீங்களா சந்திரன்?

சந்திரன் :- இல்ல டீச்சர் எனக்கு இப்ப பசியில்லை; சாப்பிட விருப்பமில்லை; தலையிடிக்குது; புத்தகத்தைத் தூக்கினால் அப்பாவின் சிரித்த முகந்தான் தெரியுது.

ஆசிரியர் :- நீங்க அப்பாவின் மேல சரியான பாசம் என்ன?

சந்திரன் :- ஓம் டீச்சர். அப்பா என்னோட சரியான பாசம். நானும் அப்பிடித்தான். எங்கட அப்பா ரொம்ப நல்லவர். நல்லாயிருந்த அப்பா என்னாலதான் செத்தவர் எண்டு எல்லோரும் சொல்லினம். என்னை தேப்பனைத் தின்னி எண்டு கூப்பிடினம்.

ஆசிரியர் :- உங்கடை கவலை எனக்கு நல்லா விளங்குது சந்திரன்.

சுதர்சன், சந்திரன் போன்றவர்களை உங்கள் வாழ்க்கையிலும் சந்தித்திருப்பீர்கள் எனக்கூறி இது போன்ற வேறு சம்பவங்களைச் சிந்திக்க நட்புதவியாளர்களை வழிப்படுத்துக.

தாங்கள் எதிர்கொண்ட இதுபோன்ற சம்பவங்களை முன்வைக்க நான்கு அல்லது ஐந்து நட்புதவியாளர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

இதுவரை வாசித்த சம்பவங்களிலிருந்தும் நட்புதவியாளர்களிடமிருந்து கேட்ட சம்பவங்களில் இருந்தும் உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் குணங்குறிகளை ஒவ்வொரு வராகக் கூறிப் பக்கப்புரட்டியில் எழுதும்படி அறிவுறுத்துக.

இவ்வாறாக எழுதப்பட்ட குணங்குறிகளை ஓர் அட்டவணையில் வகைப்படுத்தச் செய்க.

உடல் முறைப்பாடு	உணர்ச்சி	சிந்தனை	நடத்தை
தலையிடி	கோபம்	எனக்கு ஏன் இப்படிச் செய்தவர்கள்	கீழ்ப்படியாமை

உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகள் தொடர்பாக இவற்றுடன் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய வேறு குணங்குறி களையும் கலந்துரையாடிச் சீராக்கம் செய்து அட்டவணையைப் பூர்த்திசெய்ய வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உடல் முறைப்பாடுகள்	உணர்ச்சி
தலையிடி, தலை அம்மல், தலைச்சுற்று, தலை விறைப்பு, நெஞ்சுநோ, நெஞ்சுக்குத்து, நெஞ்செரிவு வயிற்று வலி, வயிற்றுக்குத்து, வயிற்றுப்போக்கு, வயிறு எரிதல் வாய் உலர்தல் வாய் அவிதல் பெருமூச்சு விடுதல் விரைவான சுவாசம் மூச்செடுப்பதில் சிரமம் மூச்சு வாங்கல் கை, கால் விறைப்பு கை, கால் குளிர்தல் கண் வலி, கண்குத்து உடற்பலவீனம், உடல் முழுவதும் நோ, உடல் மெலிவு சோர்வு மயக்கம் களைப்பு படபடப்பு முதுகு வலி நாரிப்பிடிப்பு ஓங்காளம் சத்தி பசியின்மை அடிக்கடி சலங்கழித்தல் வியர்வை அந்தரப்படல் நடுங்குதல்	கோபம், எல்லை மீறிய கோபம் கவலை விரக்தி பயம் வெறுப்பு ஏக்கம் வெட்கம் எரிச்சல் சந்தேகம் ஏமாற்றம் அங்கலாய்ப்பு குழப்பம் மரத்துப்போன நிலை மறுப்பு திகைப்பு மனச்சோர்வு பதற்றம் விடுபட்ட நிலை குற்றப்பழி பொருத்தமற்ற சிரிப்பு நம்பிக்கையின்மை திக்கற்ற மனநிலை எதிர்பார்ப்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிந்தனை	நடத்தை
"எனக்கு, ஏன் இப்பிடிச் செய்தவை"	கீழ்ப்படியாமை
"இவைய நான், சும்மா விடமாட்டன்"	சோர்ந்திருத்தல்
"என்னால விளையாட முடியவில்லையே"	தலையை மோத விழைதல்
"நான் இருக்க வேண்டுமா?"	பற்றிப் பிடித்தல், கட்டிப்பிடித்தல்
"ஒரு உருவம், என்னைப் பிடிக்க வருது; நான் செத்துப் போவேனோ?"	படுக்கையை நனைத்தல்
"உவரை என்னத்துக்கு, உவற்றை பாடம் எனக்கு வேண்டாம்"	பின்வாங்கல்
"எனக்கு, இப்பிடி ஒரு அப்பா இல்லையே!"	பலமாக அழுதல், இலேசாக அழுதல்
"எல்லாருக்கும் தெரிஞ்சு போட்டுதே"	களவெடுத்தல்
"அண்ணாக்குத்தான் எல்லாம் கொடுப்பார்"	பொய் சொல்லுதல்
"ஐயோ!... ஏதும் நடந்திடுமோ!?"	பின்னடைவு
"என்னால முடியுமா?"	வரவு ஒழுங்கீனம்
"எனக்கு இந்தத் தகுதி இருக்கா?"	பாடசாலைக்கு வராமை
"இவன்தான் செய்திருப்பான்"	கனவுகண்டு விழித்தல்
"நான், பாஸ் பண்ணுவன் எண்டு நினைச்சன். ஆனால்,..."	நித்திரைக் குழப்பம்
"எல்லாரும் ஏமாற்றுக்காரர் ஒருத்தரையும் நம்பேலாது"	திடுக்கிடுதல்
"எனக்கு ஒண்டும் தெரியாதெண்டு நினைக்கினம்"	ஒதுங்குதல்
"என்னை ஒருத்தரும் நம்பேல்ல"!	தனிமையை நாடுதல்
"நான் இருந்து என்ன பிரயோசனம்?"	தவிர்த்தல்
"அவர் இன்னும் சாகேல்ல இவை சும்மா சொல்லீனம்"	அர்த்தமற்ற அரற்றல்
"திரும்பவும் அடிபட்டு விழுவனோ!"	அதிகரித்த மத நம்பிக்கை
"இந்த வேலை எப்ப முடியும்?"	மதமாற்றம்
"சாக முதல் என்ன பாடுபட்டிருக்குங்கள்;	மூர்க்கத்தனம்
"என்னை விட்டுட்டுப் பிள்ளையளை ஏன் கொண்டு போனவர்"	வன்முறையில் ஈடுபடுதல்
"திட்டம் போட்டு என்னைக் கொல்ல நினைக்கினம்"	உடலை முன்னும் பின்னும் அசைத்தல்
"என்னால தானே நடந்தது"	தற்கொலை முயற்சி
	விரல் சூப்புதல்
	நகங்கடித்தல்
	மலங்கழிப்பதில் கட்டுப்பாடின்மை
	அதிகூடிய செயற்பாடு
	உணவில் நாட்டமின்மை
	அதீத சத்தமிடல்
	அளவுக்கு அதிக அமைதி
	சிடுசிடுப்பு
	மற்றவரில் தங்கியிருத்தல்
	வலிந்து சண்டைக்குப் போதல்
	தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல்
	பெரியோரை எதிர்த்தல்
	மதியாமை
	நெறி பிறழ்தல்
	சமூக விரோதச் செயற்பாடுகள்
	அடம்பிடித்தல்
	சிறிய சத்தங்களுக்கும் திடுக்கிடுதல்
	பாதுகாப்புத் தேடுதல்
	விடுபட்ட நிலை
	மிதமிஞ்சிய ஜாக்கிரதை
	உதவியற்ற நிலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. 3 பிள்ளையைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

செயற்பாடு - 2.1

பாடசாலைத் தரிசிப்பு

- நட்புதவியாளர்களை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவும் வெவ்வேறு பாடசாலைகளைத் தரிசிக்க ஒழுங்கு செய்க.

பாடசாலையைத் தரிசிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவை

- வகுப்புச் செயற்பாடுகளுக்கு இடையூறு அளிக்காத வகையிலும் தாம் அவதானிக்கப்படுகிறோம் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணராத வகையிலும் குறிப்பெடுத்துக் கொள்க. (15 நிமிடங்கள்)
- பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளைகள் என நீங்கள் கருதும் மாணவர்கள் தொடர்பாக ஆசிரியருடன் கலந்துரையாடுக.
- குறிப்பிட்ட மாணவர்களுடன் வேறு சில மாணவர்களையும் வெளியே அழைத்துச் சென்று அவர்களுடன் சிநேகபூர்வமாகவும், உணர்வுபூர்வமாகவும் நம்பிக்கையைப் பெறும் வகையிலும் உரையாடுக.
- பாதிப்புக்கான காரணிகளை அறிந்து குறிப்பெடுத்துக் கொள்க.

குறிப்புகள் :-

பிள்ளைகளிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறும்போது நட்புதவியாளர் கவனிக்க வேண்டியவை

- பிள்ளைகள் கூறும் தகவல்களை எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் இரகசியமாகப் பேணிக்காக்க வேண்டும்.
- மாணவர் விரும்பாத விடயங்களைப் பெற முயலக்கூடாது.
- பாடசாலைத் தரிசிப்பின்போது பெற்ற தகவல்களைத் துணைக்கொண்டு வழங்கப்பட்ட படிவத்தைக் குழுநிலையில் பூர்த்திசெய்யவும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உதவிதேவைப்படும் பிள்ளையின் தகவல்கள் திரட்டும் படிவம்

1. பாடசாலை .....
2. பெயர் (இனம் கண்ட பிள்ளையின் பெயர்) .....
3. வகுப்பு .....
4. வயது .....
5. பால் .....
6. குடும்ப நிலை
   - அ. குடும்ப அங்கத்தவர் தொகை .....
   - ஆ. தந்தையின் தொழில் .....
   - இ. தாயின் தொழில் .....
   - ஈ. வசிப்பிட விபரம் .....
7. இனங்காணப்பட்ட பாதிப்பு நிகழ்வுகள்/ சம்பவங்கள் .....
8. பாதிப்புக்கான காரணிகள் .....
9. பிள்ளை பற்றிய மேலதிக விபரங்கள்
   - அ. பாடசாலை வரவு .....
   - ஆ. தோற்றம் (Appearance) .....
   - இ. மனநிலை .....
   - ஈ. நடத்தைப் பாங்குகள் .....
   - உ. கல்வியில் கருத்தூன்றல் .....
   - ஊ. இணைப்பாடவிதானச் செயற்பாடுகள் .....
   - எ. சமூக இயைபாகுந்திறன் .....
   - ஏ. சகபாடிகளுடனான தொடர்பு .....
   - ஐ. உணர்வு நிலை .....
   - ஒ. எதிர்காலம் பற்றிய எண்ணம் .....
   - ஓ. பிற/ வேறு .....

- குழுநிலையில் பூர்த்திசெய்த படிவத்தை வகுப்புநிலையில் சமர்ப்பித்துக் கலந்துரையாடிப் பிள்ளையைப் பாதிக்கும் காரணிகள் பற்றிய பொதுப்பட்டியல் தயாரிக்க வழிப்படுத்துக.

செயற்பாடு - **2.2**

பிள்ளைகளில் காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகள் யாவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளையைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

அகக்காரணி

உடல் குறைபாடு
மந்த புத்தி
நோய்கள்
சுயமாக இயங்க முடியாமை
நம்பிக்கையை இழந்தநிலை
எதிர்காலம் பற்றிய இலக்கு இல்லாமை
பேசமுடியாதநிலை (திக்குவாய்)
தாழ்வுச்சிக்கல்
குற்ற உணர்வு

புறக்காரணி

குடும்பம்
குடும்ப அங்கத்தவர் பிரிவு
இழப்பு (உயிரிழப்பு, வீடு, பொருள்கள், பிராணிகள்)
வறுமை
வீட்டு வன்முறை
வீட்டுப் பிரச்சினை
போசாக்கின்மை
நம்பிக்கை இன்மை
பெற்றோர் கவனிப்பின்மை
பெற்றோர் கல்வி அறிவின்மை
பெற்றோர் அடக்குமுறை
தேவைகளைப் பெறுவதில் சிரமம்
அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு, பெற்றோர் மதுபாவனை

பாடசாலை
சகமாணவர்கள் ஒதுக்குதல்
ஆசிரியர்களின் கடுமையான தண்டனை
வன்செயலுக்கு உட்பட்ட பாடசாலை
பாதகமான கல்விச்சூழல்

சமூகம்
இடப்பெயர்வு
சாதிப்பிரச்சினை
கலவரங்கள்
போர்
இயற்கை அனர்த்தம்
கலாசாரச் சீரழிவு

ஏமாற்றம்
விபத்து
தொற்றுநோய் தாக்கம்
படைப்பாற்றல் மழுங்கடிக்கப்படல்
பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
நல்ல வழிநடத்தல் இன்மை
வன்முறை
சூழல் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்
தீய பழக்கங்களிற்கான சந்தர்ப்பங்கள்
அதிகரிப்பு
சூழல் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்
பௌதிகத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படாமை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2.4 குடும்பம்

பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளில் குடும்பத்தின் பங்கு

பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் குடும்பம் என்ற அமைப்பு முக்கியமானதாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்களின் அன்பும் ஆதரவும் நெருங்கிய உறவும் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் உதவுகின்றன. குடும்ப உறவுகளில் ஏற்படும் விரிசல்கள், தாய் தந்தையரிடையே கருத்து வேறுபாடு மற்றும் பிரிவு போன்ற குடும்பத்தில் உள்ளெழும் பிரச்சினைகளால் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் பாதிப்படைகின்றது. கடந்த இரு தசாப்தங்களாக நடைபெறும் யுத்தம் காரணமாக எமது பாரம்பரிய குடும்ப அமைப்பு முறைகள் சீர்குலைந்து வருவது கண்கூடு. இந்த யுத்தம் காரணமாக இடப்பெயர்வு, அகதிமுகாம் வாழ்க்கை, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் இறப்பு அல்லது ஊனம் அல்லது காணாமல் போதல் போன்ற புறக்காரணிகளால் குடும்ப இயக்கம் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றது. இப்பாதிப்புகளின் உடனடி விளைவாகச் சிறுவர்கள் இயல்பு நிலை பாதிக்கப்படுகின்றது.

மேலும் மதுபோதை, வறுமை, குடும்ப வன்முறைகள், சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்கள் போன்ற காரணங்களால் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் பாதிப்படையும். மேற்படி மதுபோதைப் பிரச்சினையானது குடும்பத்தின் ஆரோக்கிய உறவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மற்றும் வறுமை நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும். அதாவது மதுபோதைப் பிரச்சினையானது குடும்பங்களின் ஆரோக்கியத்தை ஒட்டுமொத்தமாகப் பாதிக்கும் காரணியாகும். பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி, விருத்தி என்பவற்றைப் பாதிக்கும் காரணிகளில் ஆரோக்கியமற்ற குடும்பம் முக்கியமானதாகக் காணப்படும். உதாரணமாக, உயர்ந்த கட்டடத்திற்கு அத்திவாரம் எவ்வளவு முக்கியமானதோ அதேபோல ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு ஆரம்ப வளர்ச்சிப் பருவம் முக்கியமானதாகும். அதாவது குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகள் பிள்ளையின் வளர்ச்சியில் பாரிய பாதக விளைவினை ஏற்படுத்தும்.

செயற்பாடு - 3.1

- நட்புதவியாளர்களிடம் வரைதல் தாளை வழங்கி விருப்பமான வர்ணங்களை உபயோகித்து அவர்களுடைய குடும்பத்தினைச் சித்திரிக்கும் படத்தினை வரையும்படி வழிப்படுத்துக.
- வரையப்பட்ட சித்திரங்களைப் பற்றி வரைந்தவர்களிடமே விபரிக்கும்படி கூறுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- பெறப்பட்ட விளக்கங்களில் இருந்து குடும்பத்தின் முக்கியத்துவத்தினை உணரச் செய்க.

- இதைப்போன்றே ஒவ்வொரு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளின் பின்னணியே அந்தப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியமான செயற்பாடுகளுக்கு அடித்தளமாக அமையும் என்பதைப் நட்புதவியாளர்களுக்கு விளக்குக.

குறிப்பு :-

குடும்பத்தின் செயற்பாடுகளால் தாக்கப்பட்டு உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளை இனங்காணும்பட்சத்தில் பொருத்தமான உதவிகளை வழங்கி அவர்களை இயல்புநிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டியது நட்புதவியாளரின் கடமையாகும்.

இதேபோன்று நட்புதவியாளர்களை வகுப்பறையிலும் செய்ய வழிப்படுத்தவும்.

செயற்பாடு - 3.2

ரவியின் வயது எட்டு. இவன் குடும்பத்தில் மூன்றாவது பிள்ளை. ரவியின் நடத்தையில் அண்மைக்காலமாக சில மாறுதல்கள் ஏற்பட்டன. ரவி பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக வருவதில்லை. அத்துடன் அடைவு மட்டத்திலும் வீழ்ச்சி தென்படுவதாக ரவியின் தாய்க்கு ஆசிரியர் தெரிவித்தார். பாடசாலையில் ரவி அடிக்கடி சீருடையோடு சலம் விடுவதால் அவனது நண்பர்கள் அவனைக் கேலி செய்யத் தொடங்கினார்கள். ரவி கூச்சம் உடையவனாக மாறத்தொடங்கியதுடன் விளையாடுவதிலும் ஆர்வம் குன்றி ஒதுங்கத் தொடங்கினான்.

ரவிக்கு மூன்று ஆண் சகோதரர்களும் இரண்டு பெண் சகோதரிகளும் உள்ளனர். மதுபாவனை உடைய ரவியின் தந்தை சாதாரண கூலித்தொழிலாளி. தினமும் மனைவியுடன் வாக்குவாதப்படுவதுடன் உடலியல் துன்புறுத்தலையும் ஏற்படுத்தினார். தந்தை தாய்க்கு அடிப்பதையும் உடலுறவில் ஈடுபடக் கட்டாயப்படுத்துவதையும் ரவி அடிக்கடி பார்ப்பதுண்டு.

- நட்புதவியாளர்களை நான்கு அல்லது ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிக்குக.
- குழு மட்டத்தில் ரவியின் பிரச்சினைகளையும் அதற்கான காரணங்களையும் தனித்தனியே பட்டியற்படுத்த வழிப்படுத்துக.
- குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பெற்ற முடிவினை, வகுப்புநிலையில் முன்வைத்துக் கலந்துரையாடிப் பொதுமுடிவிற்கு வர வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்பம் ஒன்றிற்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்

- கட்டுப்பாடு
- தெளிவான தலைமை
- ஒழுங்கான கட்டமைப்பு
- மற்றவரின் உணர்வுக்கு மதிப்பளித்தல்
- தனித்துவம் பேணல்
- தன்னுறுதி நிலை
- ஒழுக்கம்
- நெகிழ்வுத்தன்மை
- கூட்டுச் சேர்ந்து செயற்படல்
- புரிந்துணர்வு
- கருத்துக்கு மதிப்பளித்தல்
- சாதகமான தொடர்பாடல்
- சுதந்திர செயற்பாடு
- தட்டிக்கொடுத்தல்
- ஆதரவு
- மாற்றுத்தன்மை

மதுபோதையின் விளைவுகள்

- மது ஒரு உயிர்க்கொல்லி
- மதுவிற்குச் செலவு அதிகம்
- மதுவின் விளைவால் வரும் நோய்களுக்கும் செலவு அதிகம்
- மதுவினால் குடும்ப உறவு பாதிப்படையும்
- தந்தை மது அருந்துவதால் பிள்ளைகள் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்
- மதுவினால் வறுமை தேடிவரும்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், சட்டவிரோத செயல்கள், வீட்டு வன்முறைகள், விபத்துகள்

போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு மதுவின் பாதக விளைவுகளைக் கலந்துரையாடுக.

2.5 *உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையை அணுகுதல்*

செயற்பாடு - 4

- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றை எவ்வாறு அணுகலாம்? என்னும் வினாவை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடுக.
- நட்புதவியாளர்களை இரு குழுக்களாக்குக.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றின் சம்பவக்கற்கையை நடிபங்கின் மூலம் வெளிப்படுத்திக் காண்பிப்பதற்குப் பாத்திரம் ஏற்று நடிக்க அறிவுறுத்தி அவகாசம் வழங்குக.
- ஏனையோர் அவதானித்துக் கருத்துகள் கூறச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- பின்வரும் திறன்கள் வரக்கூடிய முறையில் கலந்துரையாடலை இட்டுச்செல்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணுகும் திறன்கள்

- பொருத்தமான சூழலை ஏற்படுத்துதல்
- அவதானத்துடன் செவிமடுத்தல்
- நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- அவதானமாகச் செயற்படுதல்
- ஒத்துணர்வுடன் செயற்படுதல்
- தனது அனுபவங்களைப் பகிரச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்
- குடும்பம், அயலில் உள்ளவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்
- பொருத்தமான திறந்த வினாக்களைக் கேட்டல்
- பெற்றோர் பராமரிப்பாளர்களைச் சந்தித்தல்

பொருத்தமான சூழலை ஏற்படுத்தல்

பாதுகாப்பான, அந்தரங்கமான சூழலை ஏற்படுத்துதல்.
ஒருவிதமான இடையூறும் இல்லாத ஓர் அறை அல்லது மரநிழல், வழிபாட்டிடங்கள் பிள்ளைக்குப் பிடித்தமான அமைதியான சூழலில் நடந்து கொண்டோ அல்லது இருந்து கொண்டோ கதைத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவதானித்தல்

கைக்கொள்ள வேண்டியவை

- வேறு கவனக் கலைப்பான்களைத் தவிர்த்தல்
- 'ஓம்', 'என்ன நடந்தது', பிறகு, 'அப்ப' போன்ற ஊக்குவிப்புச் சொற்களை உபயோகித்தல்
- குரல் மென்மையாகவும் இரக்கம் உள்ளதாகவும் ஆர்வம் உள்ளதாகவும் இருத்தல்
- திறந்த வினாக்களைக் கேட்டல்
- முன்சாய்ந்திருத்தல்
- கண்ணோடு கண்நோக்கல்
- தளர்வாக இருத்தல்
- சுயாதீனமாக இருத்தல்

தவிர்க்கப்படவேண்டியவை

- அக்கறையின்மை
- தீர்ப்பிடும் செவிமடுத்தல்
- வடிகட்டும் செயற்பாடுகள்

பொருத்தமான வினாக்களைக் கேட்டல்

பிள்ளையுடன் உரையாடும்போது திறந்த வினாக்களைக் கேட்டல், மிக அவசியமான நேரத்தில் மட்டும் மூடிய வினாக்களைக் கேட்டல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திறந்த வினா :-

1) உங்களுக்கு விருப்பமான பொருள்களைப் பற்றிச் சொல்லுங்கள்!
2) உங்களுடைய குடும்பத்தைப் பற்றி என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?

மூடிய வினா :-

1) வகுப்பில் நீங்கள் சரியான குழப்படியா?
2) பள்ளிக்கூடத்திற்கு வரப் பயமாக இருக்கிறதா?

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்

- பிள்ளைக்குச் சொல்லப்பட்ட நாளில், நேரத்தில் சென்று கதைத்தல்
- பிள்ளை கூறும் தகவல்களை ஆசிரியர்களுடனோ ஏனையவர்களுடனோ பகிராமல் இரகசியம் பேணல்.
- பிரச்சினைக்குள்ளான பிள்ளை இயல்புநிலை அடையும்வரை தொடர்ச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.

மேலே கூறப்பட்ட செயற்பாடுகள் யாவும் பிள்ளைக்கு நட்புதவியாளரின் அணுகு முறையில் அமைந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே முழுமை பெறும்.

ஒத்துணர்வு வழங்குதல்

மாணவன் : *முந்தி நான் படிச்ச பள்ளிக்கூடம், என்னோட விளையாடின பெடியங்கள், எங்கடை விளையாட்டுச் சாமான்கள் எல்லாத்தையும் விட்டிட்டு வந்ததை நினைக்க எனக்குச் சரியான கவலையாக இருக்குது. இப்பப் படிக்கிற புதுப் பள்ளிக்கூடம் அதிபராக்களையும் பாக்கப் பயமாயிருக்குது.*

ஆசிரியர் : *அப்ப உங்களுடைய பள்ளிக்கூடம் நண்பர்களைப் பிரிந்தது கஷ்ரமாக இருக்குது.*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எல்லாரையும் பிரிஞ்சு வந்தது கவலையாக இருக்குது என்றதும் இப்ப இருக்கிற பள்ளிக்கூடம் உங்களுக்கு பயமாயிருக்குது என்றதும் எனக்கு விளங்குது.

2.6 மிதமான, பாரிய உளப்பிரச்சினைகள்

பல்வேறு உளசமூகப் பிரச்சினைகள் காரணமாக மிதமான உளப்பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன,

- **பதகளிப்பு**
- **மெய்ப்பாடு**
- **மனச்சோர்வு**
- **நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு** போன்றன.

இதைவிட பாரிய உளப்பிரச்சினைகள் (உளமாயநோய்கள் - Psychosis) பற்றியும் குறிப்பிட வேண்டும். அதாவது, ஒருவரது நடத்தையில் ஏற்படுகின்ற கடுமையான மாற்றங்கள், மனக்குழப்பங்கள், நாளாந்த வாழ்க்கைத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படுகின்ற பின்னடைவுகள் பாரிய உளப்பிரச்சினைகளின் பிரதிபலிப்புகளாக அமைகின்றன. இவர்களைச் சரியாக இனங்காண்பதுடன் தகுந்த வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெறுவதற்காக வழிகாட்டலாம். சிறுவர்களுக்கு இந்நோய் வருவது மிக அரிது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எட்டு வயதுள்ள சீலன் தரம் 3இல் படிக்கிறார். அழகான முகம். பழைய உடை அணிந்தாலும் தலை ஒழுங்காக வாரப்பட்டிருக்கும். கண்களில் எப்போதும் ஒரு பயவுணர்வு காணப்படும். நன்றாகக் கதைப்பார். ஆயினும் முகத்தில் சிறு புன்னகைகூட வெளிப்படாது.

பிள்ளை பயங்கரக்கனவு கண்டு நித்திரைக் குழப்பம் கொள்வதையும் பிள்ளையிடம் மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள் இருப்பதையும் வகுப்பாசிரியர் இணங்கண்டு உளவளத்துணை ஆசிரியரிடம் அனுப்புகிறார்.

இவர் குடும்பத்தில் மூன்றாவது பிள்ளை. இவருக்கு இரண்டு அக்காமாரும் ஒரு தங்கையும் ஒரு தம்பியும் உண்டு. பெற்றோர் பிள்ளையில் அக்கறை குறைவு. ஆடு மேய்ப்பதற்குக் காடு, குளம் எங்கும் உறவினருடன் சென்று வருவார். தாய், தந்தை இருவருக்கும் கல்வி அறிவு மிகக் குறைவு. தந்தை மது அருந்துவார். தாய், தந்தை இருவரும் கூலி வேலைக்குச் செல்வதால், 12 வயதுடைய மூத்த பெண்பிள்ளையே மற்றைய பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பார்.

சீலனின் தாத்தா ஒரு மந்திரவாதி. அவரது கதைகள் பிள்ளையைப் பயப்படுத்தும். பேய் வருவது, கூப்பிடுவது தொடர்பாக நிறைய நம்பிக்கை கொண்டுள்ளார்.

அடிக்கடி தலையிடி, காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, ஓங்காளம், மூட்டு வலி, நெஞ்சு நோ, உடல் பதறுதல், கை, கால் நடுக்கம் ஆகியவை பிள்ளை யிடம் காணப்படுகின்றன.

உளவளத்துணை ஆசிரியர் இவருக்கு உளவளத்துணை வழங்கினார். வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டார். சாந்த வழிமுறைகளையும் மேற்கொண்டார்.

அதன்பின் பிள்ளையிடம் கணிசமான முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது.

பிள்ளை பேயின் உருவை இவ்வாறு வரைந்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மிதமான உளப்பிரச்சினைகளில் "நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய்" (P.T.S.D) பற்றித் தெரிந்திருப்பது அவசியம். ஏனெனில், எமது பிரதேசம் கொடூர, ஆபத்தான, பயங்கர சம்பவங்களை அதிகளவில் அனுபவித்திருப்பதாலாகும்.

இந் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயின் விளைவுகள் சம்பவம் நிகழ்ந்து சில மாதங்களின் பின் வெளிப்படத் தொடங்கலாம். பயங்கர சம்பவங்களை அனுபவித்தவர்களில் 25 வீதமானோருக்கு இந்நோய் ஏற்படும். அதாவது, நால்வரில் ஒருவர் (4 : 1) இந்நோய்க்கு ஆளாவார்.

நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்

- கொடூர, ஆபத்தான, பயங்கர அனுபவங்களின் பின்னர், உருவாக்கப்படும் உளவியல் குணங்குறிகளே நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் எனலாம்.
- கொடூர, ஆபத்தான பயங்கர அனுபவங்கள்.

உதாரணம் :- விபத்து, ஆயுதமுனையில் அச்சுறுத்தலும், கொள்ளையும், இயற்கை அனர்த்தங்கள் (புயற்காற்று, வெள்ளம், இடி...), கண்ணிவெடி, தீயனர்த்தம், எதிர்பாராத இழப்பு, போர் அனர்த்தங்கள் (ஷெல், விமானக்குண்டு, துப்பாக்கிச்சூடு), சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் (உடல் காயங்களை ஏற்படுத்தல், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், போரில் ஈடுபடுத்தல்), சித்திரவதை, கற்பழிப்பு, தடுப்புக்காவல், மண்சரிவு, கலவரம்.

- இப்பயங்கர அனுபவங்களிலிருந்து பலர் மீண்டு சாதாரண நிலையில் வாழ்வர். ஆனால் சிலர் இதற்கு உட்படுவர்.

இந்நோயின் முக்கிய குணங்குறிகள்

- பயங்கர அனுபவத்தை மீளமீளச் சிந்தித்தல்
- பயங்கரக்கனவுகள் (நிகழ்வு பற்றிய/ வேறு)
- பாதிக்கப்பட்ட துன்பமான அனுபவம் அல்லது உரையாடலைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் (மனிதர், இடம், பொருள்)
- திடீர் சத்தத்திற்குத் திடுக்கிடுதல்
- பயம், நடுக்கம் போன்ற உணர்வுகள் காணப்படும்.
- துயரம், எதிர்பார்ப்பின்மை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- உறவாடலில் கடினம்
- வாழ்க்கையில் ஆர்வமின்மை
- நாளாந்த கருமங்களில் சிரமம்
- மன ஒருமைப்பாடு, ஞாபகம் குன்றல்
- சிறிய விடயங்களுக்கும் எளிதில் கோபமடைதல்
- பகைமை, கொடூர நடத்தைகளின் வெளிப்பாடு
- குற்றவுணர்வு, வெட்கம், நம்பிக்கையின்மை
- பயங்கர நிகழ்வுகளுடன் சம்பந்தப்பட்ட நிறம், மணம், சத்தங்கள் என்பவை மீளமீள நினைவுக்கு வருதல்
- பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளும் சேர்ந்திருக்கலாம்.
- இப்பயங்கரச் சம்பவத்தை விளையாட்டு, நடித்தல், வரைதல், கதை சொல்லல் போன்றவற்றினூடாக அடிக்கடி வெளிப்படுத்தல்.

உதவும் வழிமுறைகள்

- நம்பிக்கையூட்டல்
  (இத்தகைய குணங்குறிகளுக்கு காரணம் நடந்த சம்பவமே எனக்கூறல்)
- உதவியாளருடன் பகிர்ந்துகொள்ள வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல்
- குடும்பப் பிரிவுகள் இருப்பின் மீள ஒன்று சேர்ப்பதற்கு ஆதரவுடன் வழிகாட்டல்
- சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுத்தல்
  (சுவாசப்பயிற்சி, மந்திர உச்சாடனம், தளர்வுப்பயிற்சி)
- வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- தேவையான ஓய்வு கொடுத்தல்
- உளசமூகப் பிரச்சினைகளைக் கையாள வழிப்படுத்தல்
- சமய, பாரம்பரிய உதவிகளைப் பெறச் செய்தல்
- குடும்ப, சமூக ஆதரவு கிடைக்கச் செய்தல்
- குழுவாக விளையாட, கதைக்கச் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தல்
- அரச, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் குடும்பத்தை புனரமைக்க வழிப்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கண்ணன் பத்து வயது மாணவன். தரம் ஐந்தில் படிக்கிறான். தந்தை சீவல் தொழிலாளி. தரம் 5வரை படித்தவர். தாயார் தரம் 6வரை படித்தவர். தொழில் செய்யவில்லை. கண்ணனின் அக்கா ஒருவர் தரம் 8இல் படிக்கிறார். மூன்று வயதில் ஒரு தங்கையும் இருக்கிறார். கண்ணனின் குடும்பம் மாதம் ஐயாயிரம் ரூபா வரையில் வருமானம் பெறும்.

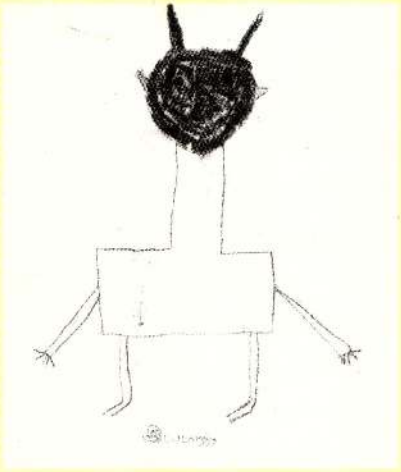
கண்ணனுடைய கனவிலே அடிக்கடி ஒரு உருவம் குத்த வருவதாக உளவளத்துணை ஆசிரியரிடம் முறைப்பட்டான். அத்துடன் இவனுக்கு நெஞ்சுக்குத்து, கால் உளைவு, தோள் வலி ஆகியனவும் ஏற்படும். கனவுகாணும்போது உடல் நன்கு வியர்க்கும். பெரிதாகப் பயப்படுவான்.

1996ஆம் ஆண்டிலிருந்து கடந்த ஏழு வருடங்களாக இப்பிரச்சினை உள்ளது. அனேகமாக இரவு எட்டு மணிக்குப் பின்னரே மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன.

தனியார் வைத்திய நிலைய வைத்தியர்கள் இவனுக்கு உடல்சார் நோய் எதுவும் இல்லை எனக் கூறியுள்ளனர்.

உளவளத்துணை ஆசிரியர் இவனோடு கதைத்தபோது இவன் மூன்று கொலைகளை நேரில் கண்டமை அறியப்பட்டது. அத்துடன் ஷெல் ஒன்று இவனுக்குப் பக்கத்தில் விழுந்தும் இவன் தெய்வாதீனமாகக் காயமின்றித் தப்பியுள்ளான். அதே சமயத்தில் ஆவி பற்றிய மூடநம்பிக்கைக் கதைகள் இவனுக்குச் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

உளவளத்துணை ஆசிரியரின் உதவியளித்தலின்போது இவன் கீறிய ஒரு படம் கீழே தரப்படுகிறது.



உளவளத்துணை ஆசிரியர் பல அமர்வுகளில் இவனுக்கு உளவளத்துணை அளித்தார். அப்போது, தான் பார்த்த மோசமான நிகழ்வுகளைப் பலமுறை மீளமீள விபரிக்க அவனுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டது. தான் வரைந்த படம் பற்றியும் ஒரு கட்டத்தில் அவன் எடுத்துக்கூறினான். ஆவி பற்றிய கதைகள் தொடர்பாக அறிவார்ந்த விளக்கம் இவனுக்குத் தரப்பட்டது. மேலும் பயத்தை நீக்குவதற்கான நடத்தைச் சிகிச்சையும் தரப்பட்டது.

கண்ணன் இப்போது குறிப்பிடத்தக்க அளவு முன்னேறி உள்ளான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. 7 விசேட பிரச்சினைகள்

01. பற்றிப்பிடித்தல்
02. படுக்கையை நனைத்தல்
03. நித்திரைக்குப் போக மறுத்தல்
04. பயங்கரக் கனவுகள்
05. கற்றல் செயற்பாடுகளில் பின்னடைவு
06. பதகளிப்பு
07. பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்
08. சோதனை அழுத்தம்
09. மூர்க்கத்தனம்
10. மனச்சோர்வு
11. இழவிரக்கம்
12. நகம் கடித்தல்

(இவற்றிற்கான தீர்வு முறைகளை அலகு 3இல் பார்க்கலாம்)

2. 8 சூழலும் பிள்ளையின் உளநலமும்

செயற்பாடு - 5

விவாதத்தின் விடயத்தலைப்பு

*"பிள்ளைகளின் உளத்தாக்கத்திற்குக் காரணம் **பிள்ளைகளா** அல்லது அசாதாரண **சூழ்நிலைகளா?**"*

- இதற்காகப் பின்வரும் ஒழுங்கை மேற்கொள்க.
- நட்புதவியாளர்களை இரு குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவிலும் நான்கு பேர் விவாதத்தில் ஈடுபட ஆயத்தம் செய்க.
- மேற்படி தலைப்பை ஒட்டியும் வெட்டியும் விவாதிக்க வேண்டுமென அறிவுறுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களில் ஒருவரே விவாதத்தின் நடுவராகக் கடமையாற்ற வழிப்படுத்துக.
- ஏனையோர் பார்வையாளராக அவதானிக்க அறிவுறுத்துக.
- விவாதம் முடிந்ததும் அவதானித்தவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"பிள்ளைகளின் உளத்தாக்கங்களுக்குக் காரணம் பிள்ளைகள் அல்ல. சமூகத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வாத சூழ்நிலைகளே" என்பதை வலியுறுத்தி விவாதத்தை நிறைவுசெய்க.

எமது சமூகத்தில் அசாதாரண சூழ்நிலைகளால் உளப்பாதிப்புகள் உருவாகின்றன. விவாதங்கள், பட்டிமன்றங்கள், நாடகங்கள், நேர்காணல்கள், தொடர்பு ஊடகங்கள் மூலமாக இப்பாதிப்புகளுக்கான பரிகாரங்களைப் பற்றிய அறிவூட்டத்தை ஏற்படுத்துதல் எமது சமூகத்தின் பாரிய கடமை என்பதை வலியுறுத்தி இச்செயற்பாட்டை நிறைவுசெய்க.

2. 9 பிள்ளையின் பாதிப்புத்தன்மையும் எடுக்கவேண்டிய நடவடிக்கைகளும்

செயற்பாடு - 6

பின்வரும் உரைப்பகுதியின் பிரதிகளை நட்புதவியாளர்களுக்கு வழங்குக.

உரைப்பகுதி – 1

பிருந்தா 4 வயதுச்சிறுமி. இவள் வகுப்பறையில் (முன்பள்ளியில்) எந்நேரமும் விரல் சூப்பியபடி ஒதுங்கியிருப்பாள். இடையிடையே ஏனைய மாணவர்களுக்குக் கிள்ளுவதும் அடிப்பதும் வழக்கமாக உள்ளது. இப்பிரச்சினை தொடர்பாகத் தாயை அணுகியபோது, இவருக்கு ஆறு மாதம் நிரம்பிய தம்பி ஒருவர் இருப்பதாகவும், வீட்டிலும் மேற்படி நடவடிக் கைகள் கடந்த ஆறு மாதமாக இருப்பதாகவும் அறியவந்தது.

மேற்படி உரைப்பகுதியை வாசித்தபின் இவ்வுரைப்பகுதியில் குறிப்பிடப்படும் பிள்ளையில் அவதானித்த பாதிப்பின் தன்மைகளைக் கலந்துரையாடல் மூலம் இனங்காண்பதற்கு வழிப்படுத்துக.

உரைப்பகுதி – 2

மதி ஒன்பது வயதுச் சிறுவன் தன் அன்புக்குரிய தந்தை விமானத்தாக்குதல் ஒன்றினால் கொல்லப்பட்டதை நேரில் பார்த்தான். இக்கோரச் சம்பவத்தின் தாக்கம், அவன் மனதைப் பெரிதும் பாதித்தது. மீண்டும் ஒருநாள் விமானம் மேலே சுற்றுவதைக் கண்டபோது தனக்கும் இவ்வாறு நடந்துவிடுமோ என நினைத்து, குழப்பமடைந்து, மயங்கி விழுந்தான். சுயநினைவு வந்ததும் "அப்பா அப்பா" என்று அலறினான். பாடசாலை நேரங்களிலும்கூட விமானச்சத்தம் கேட்டால் பயந்து நடுங்குகிறான். வியர்த்து, பதற்றப்பட்டு ஓடத்தொடங்குகிறான்.

மேற்படி உரைப்பகுதியை வாசித்தபின் இவ்வுரைப்பகுதியில் குறிப்பிட்ட பிள்ளையில் அவதானித்த பாதிப்பின் தன்மைகளை இனங்காண்பதற்கு வழிநடத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாதாரண வகுப்பறைப் பிரச்சினைகள்

- நட்புதவியாளர்களைக் குழுக்களாகப் பிரிக்குக.
- வகுப்பறையில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் பிரச்சினைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாட வழிப்படுத்தவும்.
- காணப்பட்ட பிரச்சினைகளைக் குழுநிலையில் அட்டை மட்டையில் எழுத வழிப்படுத்தவும்.
- அட்டை மட்டைகளை வகுப்புநிலையில் காட்சிப்படுத்தவும்.
- இனங்காணப்பட்ட பிரச்சினைகளை அட்டவணைப்படுத்துக.

இனங்கண்ட பாதிப்புகளைக் கையாள எவ்வகையான வளஆளணியினரின் உதவி தேவைப்படும்?

என்ற வினாவை முன்வைத்துச் சிந்தனைக் கிளறலை ஏற்படுத்துக. நட்புதவியாளர்களின் கருத்துகளைப் பின்வரும் வகைக்குள் பட்டியற்படுத்துக.

(அ) நட்புதவியாளரால் கையாளக்கூடியவர்	(ஆ) உளவளத்துணை ஆசிரியரால் கையாளக்கூடியவர்

- மேற்படி அட்டவணையில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டவற்றைச் சீர்செய்து, நிரல் 'ஆ'வில் உள்ளவர்களை உளவளத்துணை ஆசிரியர்களின் உதவிக்கு உட்படுத்தல் வேண்டு மென்பதை வலியுறுத்துக.
- இதிலிருந்து நட்புதவியாளரால் கையாளப்படக்கூடியவர், கையாளப்பட முடியாதவர் எந்த எந்தக் குணங்குறிகளைக் கொண்டிருப்பர் என்பதைப் பக்கப்புரட்டியில் எழுதிக் காட்சிப்படுத்தச் செய்க.
- காட்சிப்படுத்தப்பட்டவற்றை வகுப்புநிலையில் கலந்துரையாடிப் பயிலுநர் தெளிவுபெற வழிநடத்துக.
- ஏற்கனவே கலந்துரையாடலில் பெற்றுக்கொண்ட தகவல்களைக்கொண்டு கீழ்வரும் அட்டவணையின் பொருத்தமான கூட்டினுள் தனித்தனியே இடுவதற்கு வழிப்படுத்துக.
- பின் ஐவர் கொண்ட குழுக்களாக்கி, அவ்வட்டவணையைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பொதுமுடிவுக்கு வரவிடுக.
- குழுநிலையில் முன்வைத்தவற்றைப் பொதுவான ஒரு அட்டவணைக்குக் கொண்டுவருக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உளவியல் உதவி தேவையற்றோர்	நட்புதவியாளரால் கையாளக்கூடியவர்
விளையாடுவார்	சிறிது ஒதுங்கியிருப்பவர்
ஆடுவார்	பொய் களவில் ஈடுபடுபவர்
பாடுவார்	எல்லாவற்றிற்கும் பின் நிற்பவர்
சுத்தம் பேணுவார்	கிரகிக்க இயலாதவர்
மகிழ்வான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவார்.	சிறிய விடயங்களுக்கும் அழுபவர்
படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவார்	எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை இழந்தவர்
கட்டளைகளை ஏற்று அதற்கேற்பத் துலங்குவர்	எதிர்கால இலக்கற்றிருப்பவர்
	கருத்தூன்ற முடியாதவர்
ஏனைய மாணவர்களுடன் சுமுகமாக உறவைப் பேணுவர்	ஞாபகப்படுத்த முடியாதவர்
	கோபம் கொள்பவர்
கருத்தூன்றிச் செயற்படுவார்	கத்திக் குழறுபவர்
நினைவாற்றல் மிக்கவராக இருப்பார்	அடம்பிடித்தல்
சுயாதீனமாகச் செயற்படுவார்	ஏக்க உணர்வு
பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்பப் பொருத்தமான துலங்கல்களை வெளிப்படுத்துவார்.	படுக்கையை நனைத்தல்
	கற்றலில் ஆர்வம் இன்மை
	பாடசாலை வரவு குறைவு
	இரண்டு கைகளாலும் தலையைச் சொறிதல்
	உயிரினங்களை த் துன்புறுத்தல்
	கட்டுப்பாடுகளை மீறுதல்
	சோம்பல்
	விரல் சூப்புதல்
	கைகால் நடுக்கம்
	மற்றவர்களுக்கு அடித்தல்
	துன்புறுத்தல்
	தாய், தந்தையரைப் பிரியமுடியாத நிலை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உளவளத்துணையாளரால் கையாளக்கூடியவர்	உளமருத்துவர் கையாள வேண்டியது
இழவிரக்கம் (கழிவிரக்கம்) மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பவர் ஒதுங்கி இருப்பவர் பதகளிப்பு அச்சுறுத்தல் நிகழ்வை நினைப்பவர் அடிக்கடி அழுபவர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவர் அதீத கோபம் எல்லாவற்றிலும் வெறுப்பு பயங்கரக்கனவு நித்திரைக் குழப்பம் அடிக்கடி மயக்கம் அடைதல் வீதியில் அலைந்து திரிதல் திடீரெனத் தன்னிலை மறத்தல் தனிமையை நாடல் எதிர்ப்பால் பிரச்சினை / பாலியல் அதீத நாட்டம் பாடசாலையில் கதை குறைவு அடிக்கடி சாப்பிடுதல் உறவுகளைத் தேடல் சுயகவனிப்புக் குறைவு	ஒரு செயலை காரணமின்றி பல தடவை மீண்டும் மீண்டும் செய்தல். அதீத பதகளிப்புடன் இருப்பவர் அச்சுறுத்தல் நிகழ்வை மீளமீள நினைப்பவர். அது தொடர்பான பயங்கரக் கனவுகள் காண்பவர். அந்நிகழ்வுடன் தொடர்புடைய இடம், பொருள், மனிதர், அனுபவம் மற்றும் எண்ணங்களைத் தவிர்க்க முனைதல் நிகழ்வு மீண்டும் நிகழுமோ என்ற அதீத பயம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 3

இயல்புநிலைக்கு வர உதவுவோம் பக்கம்

3.1 அறிமுகம் 45
3.2 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுவோர் 46
3.3 உளசமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் 48
3.4 பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய அக, புற வளங்கள் 48
3.5 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் பாதகமான நிலைமைகளை இயலுமானவரை மாற்றியமைக்க உதவுதல் 50
3.6 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு உணர்வுபூர்வமாக ஆதரவு வழங்கல் 54
3.7 குடும்ப உதவி 65
3.8 விசேட பிரச்சினைகளை ஆசிரியர் கையாளக்கூடிய வழிமுறைகள் 69

பின்னிணைப்பு பயிற்சியின்போது பாவிக்கத்தக்க விளையாட்டுக்கள் 75

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அலகு 3
பிள்ளை இயல்புநிலைக்கு வர உதவுவோம்

3.1 அறிமுகம்

தேர்ச்சிகள்

நட்புதவியாளர்,

- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுவோர் முதலில் தமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகளைக் காண்பர். உதவுவோருக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகளையும் திறன்களையும் தம்மிடம் வளர்ப்பார்.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவும் முகமாக சமூகத்திற்கு உளசமூக விழிப்புணர்வு பற்றிய கருத்துக்களை வழங்குவார்.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றுக்கு உதவும் முகமாக ஒரு சமூகத்தை அணுகும் திறனையும் அவற்றின் அகப்புறவளத்தைப் பயன்படுத்தும் ஆற்றலையும் கொண்டிருப்பார்.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையின் பாதகமான சூழலை இயலுமானவரை மாற்றியமைப்பார்.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றுக்கு உதவி வழங்கக்கூடிய அரச, அரச சார்பற்ற, மற்றும் உள்ளூர் சமூக நிறுவனங்கள் பற்றிய அறிவைப் பெறுவார்.
- பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளுக்கு உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு வழங்கி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுவார்.
- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றின் மேம்பாட்டிற்குக் குடும்பத்தில் எவ்வாறு தலையீடு செய்வது என்பது பற்றி அறிவார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. 2 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுவோர்

அ) உதவுவோர் தமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடல்

செயற்பாடு - 1.1

- வெள்ளைக் கடதாசியை ஒவ்வொரு நட்புதவியாளருக்கும் கொடுக்கவும்.
- ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு உந்து சக்தியாக இருந்த வற்றையும், தடையாக இருந்தவற்றையும் குறியீடாகவோ அல்லது நேரடியாகவோ வரைய வழிப்படுத்துக.
- உங்களுடைய செயற்பாட்டிற்குத் தடையாக உள்ளவற்றிற்குப் புள்ளடி (X) இடுமாறு வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களை ஒவ்வொரு சோடிகளாக்கி மேலே கூறப்பட்ட செயற்பாட்டினைக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- சோடிகளாகக் கலந்துரையாடியவற்றை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடுமாறு வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர் ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாக உள்ள பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழிமுறைகளை அறிய உதவுக.

ஆ) உதவுவோரிடம் இருக்கவேண்டிய பண்புகள் யாவை?

செயற்பாடு - 1.2

- இவ்வினாவை 'டிமைக்' கடதாசியில் எழுதிக்காட்சிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளரை மூன்று குழுக்களாக்குக.
- மேற்படி வினாவுக்கான விடைகளைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடிப் பட்டியற்படுத்தச் செய்க.
- குழுக்களின் பட்டியல்களை வகுப்பு நிலையில் முன்வைக்கச் செய்க.
- வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடிப் பெற்ற முடிவுகளிலிருந்து ஒரு உதவியாளருக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகளைக் கொண்ட பொதுப்பட்டியல் தயாரிக்க வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைக்கு உதவுவோரிடம் இருக்கவேண்டிய பண்புகள்

- உண்மையான கரிசனை
- தெளிவான சிந்தனை
- சாதாரண பொது அறிவு
- சூழல் பற்றிய பொது அறிவு
- சுய விழிப்புணர்வு
- உணர்வுச் சமநிலையைப் பேணுதல்
- இதமான மனப்பாங்கு
- இரகசியம் பேணுதல்
- திறந்த மனநிலை
- தீர்ப்பிடாத மனப்பாங்கு
- அமைதியான மனநிலை
- பொறுப்புணர்வு
- நேர்மையான வாழ்க்கை முறை
- இசைந்து கொடுத்தல்
- அதிகளவு நேரான உணர்வுகள்
- இரசனை உணர்வுகள்
- சுயநம்பிக்கை
- மற்றவர்களை மதித்தல்
- பொறுமை

இ) உதவுவோரிடம் இருக்கவேண்டிய திறன்கள்

செயற்பாடு - 1.3

- எழுமாற்றாக மூன்று சோடி பயிலுநர்களைத் தெரிவுசெய்க.
- தமக்கு ஏற்பட்ட ஏதாவது ஒரு சம்பவத்தை நடித்துக்காட்ட அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- ஒருவர் உதவுவோராகவும் ஒருவர் உதவி பெறுபவராகவும் நடிக்க வழிப்படுத்துக.
- இவ்வாறு பாத்திரமேற்று நடித்த பின் இம்மூன்று குழுவிலும் நடித்த உதவியாளர்களில் எவர் சிறப்பாகச் செயற்பட்டார் என வினவி வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடச் செய்க.
- சிறப்பாகச் செயற்பட்ட உதவியாளர் என்ன என்ன திறன்களைக் கொண்டிருந்தார் என வினவிபயிலுநர்கள் கூறும் பதிலை டிமைக் கடதாசியில் பட்டியற்படுத்தி உதவுக.

உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுவோரிடம் இருக்கவேண்டிய திறன்கள்

- பொருத்தமான இட அமைப்பைத் தெரிவுசெய்தல்
- நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- ஆதரவும் சௌகரியமும் வழங்கல்
- உணர்வுபூர்வமாகச் செவிமடுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- ஒத்துணர்வு வழங்குதல்
- தகவல்களுக்காக ஏற்ற வினாக்களைக் கேட்டல்
- இலக்குகளைத் தீர்மானித்தல்
- இலக்கை அடையும் பொருத்தமான வழியைத்தேட உதவுதல்.
- தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல்
- விடயங்களை அந்தரங்கமாக வைத்திருத்தல்

3. 3 உளசமூக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்

செயற்பாடு - 2

- நட்புதவியாளரை 4 குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் அறிந்த உளசமூகப் பிரச்சினையைக் குழுநிலையில் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- குழு நிலையில் கலந்துரையாடியவற்றை 15 நிமிடம் வகுப்பு நிலையில் செய்துகாட்ட வழிப்படுத்துக.
- குழுநிலையிலான முன் வைப்புகள் தொடர்பாக வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடி உளசமூக விழிப்புணர்வு தொடர்பான தொகுப்புரைகளை முன்வைத்து நிறைவு செய்க.

3. 4 பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய அக, புற வளங்கள்

அ) பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய அகவளங்கள்

செயற்பாடு - 3.1

- நட்புதவியாளர் ஒவ்வொருவரும் தமக்குள்ள ஆற்றல்களில் ஐந்தை ஒரு கடதாசியில் எழுதும் படி அறிவுறுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களை ஐவர் கொண்ட குழுக்களாக்குக.
- குழுக்களின் உறுப்பினர்கள் தாம் எழுதிய ஆற்றல்களைத் தமக்கிடையே பரிமாறி அதைப் பற்றி உரையாடிக் குழுப்பட்டியலைக் குழுநிலையில் தயாரிக்க வழிநடத்துக. (டிமைக் கடதாசியைப் பயன்படுத்துக)
- குழுநிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட பட்டியல்களை வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்திக் கலந்துரையாடிப் பொதுப்பட்டியலைத் தயாரிக்க வழிநடத்துக.
- பட்டியற்படுத்தப்பட்ட ஆற்றல்கள் பிள்ளைகளிடமும் இருக்கலாம். அவற்றைக் கூடிய அகவளங்களாகப் பயன்படுத்தலாம் என வலியுறுத்திச் செயற்பாட்டை நிறைவுசெய்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய அகவளங்கள்

- தலைமைத்துவம்
- பாடுதல்
- ஆக்கத்திறன் (வரைதல், கைவேலை, களிமண் வேலை, மரவேலை, வர்ணச்சேர்க்கை)
- ஆடுதல்
- கற்பனை வளமும் இலக்கியத் திறனும் (கதை, கவிதை, கட்டுரை)
- பேச்சுத்திறன்
- பாவனை பண்ணும் திறன்
- தொடர்பாடல்
- விளையாட்டு
- நடித்தல்
- தற்றுணிவு

PRINCIPAL
JAFFNA.

ஆ) பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய புறவளங்கள்

செயற்பாடு - 3.2

- நட்புதவியாளர்களை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தலைப்புக்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒன்று வீதம் கொடுத்துப் பாத்திரமேற்று நடிக்க அறிவுறுத்துக. ஆயத்தம் செய்வதற்குப் போதிய அவகாசமளிக்குக.
  - ஒருவேளை உணவையேனும் திருப்தியாகப் பெறமுடியாத பொருளாதாரப் பிரச்சினையுடைய பிள்ளைக்கு உதவுதல்.
  - மதுப்பாவனையால் பெற்றோர் சண்டையிடும் போது பாதிக்கப்படும் பிள்ளைக்கு உதவுதல்.
  - அடிக்கடி நோய் பீடிப்பதனால் பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக வருகை தராத பிள்ளைக்கு உதவுதல்.
  - பாடசாலையில் ஏனைய பிள்ளைகளின் பொருள்களைத் திருடும் பிள்ளையைத் திருத்த உதவுதல்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தமது பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளையை கையாளும் திறனை நடிபாங்கு மூலம் செய்துகாட்ட அறிவுறுத்துக.
- மேற்படி செயற்பாடுகளின் துணைகொண்டு உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு உதவக்கூடிய புறவளங்களை வகுப்பு நிலையில் பக்கப்புரட்டியில் பட்டியற்படுத்த உதவுக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நீங்கள் தயாரித்த பக்கப்புரட்டியில் கீழ்வரும் பட்டியலில் உள்ள விடயங்கள் உள்ளடக்கியிருக்கின்றதா என்பதை அவதானித்துச் செயற்பாட்டை நிறைவுசெய்க.

பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய புறவளங்கள்

பாரம்பரியமானவை	ஏனையவை
குருமார்	குடும்பம்
முதியோர்	பாடசாலை
உறவினர்	வழிபாட்டிடங்கள்
அயலவர்	வைத்தியசாலை
சித்த ஆயுள்வேத, சுதேச வைத்தியர்	பூங்கா, கடற்கரை, சரணாலயங்கள்
கட்டுச் சொல்பவர், வாக்குச் சொல்பவர்	விளையாட்டு மைதானம்
ஊர்த்தலைவர்கள்	அரச நிறுவனங்கள்
ஊர் அமைப்புக்கள்	அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள்
	பொது, சுகாதார அமைப்புகள்

3. 5 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் பாதகமான நிலைமைகளை இயலுமானவரை மாற்றியமைக்க உதவுதல்.

செயற்பாடு - **4.1**

- பின்வரும் வினாவை டிமைக் கடதாசியில் எழுதிக்காட்சிப்படுத்துக.

> உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்குப் பாதகமாக அமையும் சூழல்கள் யாவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- நட்புதவியாளர்களுக்கு அட்டைகளை வழங்குக.
- வினாவுக்கான விடைகளை அட்டைகளில் எழுதிக் காட்சிப்படுத்த அறிவுறுத்துக.
- காட்சிப்படுத்தப்பட்ட விடைகளைச் சீராக்கம் செய்ய உதவுக.
- பாதகமான சூழல்களுக்குரிய சாதகமான சூழல்களையும் அச்சாதகமான சூழல்களை அடைவதற்கான வழிமுறைகளையும் கலந்துரையாடிக் கீழ்க்கண்டவாறு பட்டியற்படுத்த வழிப்படுத்துக.

பாதகமான சூழல்	சாதகமான சூழல்	மாற்றுச் சூழல்களை அடைவதற்கான வழிகள்
பொருளாதார நெருக்கடியும் போசாக்கின்மையும்	அடிப்படையான போசாக்கு உணவு, வீடமைப்பு, மலசலகூட குடிநீர் வசதிகள், கல்வி, தொழில் வாய்ப்புகள், தொழிற்பயிற்சிகளும் வேறு உதவிகளும்	வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல், போசாக்குணவு பற்றிய அறிவைப் பெறுதலும், பயன்படுத்தலும், அரச உதவியுடன் GTZ, CARE, OXFAM, UNICEF, ACTION FAIM, SCF, FORUT, UNHCR, Sarvodayam போன்ற அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகளை நாடல்

பட்டியலைப் பற்றிக் கலந்துரையாடும் போது கீழே குறிப்பிடப்படும் விடயங்களும் உள்ளடங்கியுள்ளனவா என அவதானித்துச் சீராக்கம் செய்து செயற்பாட்டை நிறைவுசெய்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதகமான சூழல்	சாதகமான சூழல்	மாற்றுச்சூழலைப் பெறும் வழிகள்
பொருளாதார நெருக்கடியும் போசாக்கின்மையும்	அடிப்படையான போசாக்குணவு வீடமைப்பு, மலசலகூட, குடிநீர் வசதிகள் கல்வி, தொழில் வாய்ப்புகள் தொழிற் பயிற்சிகளும் வேறு உதவிகளும்	வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல், போசாக்குணவு பற்றிய அறிவைப் பெறுதலும் பயன்படுத்தலும். பொருத்தமான அரச அமைப்புகளின் உதவி மற்றும் GTZ, CARE, OXFAM, UNICEF, ACTION FAIM, SCF, FORUT, UNHCR, Sarvodayam போன்ற அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகளை நாடல்.
வன்முறைச் சூழல் (குடும்பம், பாடசாலை, சமூகம்)	அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு, சமாதானம் உள்ள சூழல்	மகிழ்ச்சியான குடும்ப, பாடசாலைச் சூழலை ஏற்படுத்தல். நட்புடனும், புரிந்துணர்வுடனும் பழகும் சகபாடிகள் இருத்தல், கலை, இலக்கிய ஊடகங்கள் மூலம் சமாதானக் கருத்துக்களை வலியுறுத்தல், பெற்றோர் கருத்தரங்கு
பெற்றோரின் குடிப்பிரச்சினை	அன்பு, ஆதரவு உள்ள பெற்றோர்	குடும்ப ஒற்றுமையை வளர்த்தல் குழுக்களாகச் சேர்ந்து கலந்துரையாடல் பணமும் மதுவும் கிடைப்பதை இயன்றளவு தடைசெய்தல் குடியை நிறுத்த விரும்புபவர்களை வைத்தியசாலைக்கு வழிப்படுத்தல், உளவளத்துணை கொடுத்தல்
அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு	இழப்புக்களைப் படிப்படியாக ஏற்றுக்கொண்ட/ இழந்தவரின் பாத்திரத்தை இன்னொருவர் ஏற்று நடக்கும் சூழல் (Role Model)	உறவினர், ஆசிரியர் ஆதரவு வழங்கல் பாதுகாப்புச் சூழலை ஏற்படுத்தல்
பிரிவு	பிரிவு இல்லாத/ அல்லது பிரிவை உணராத சூழல்	பிரிவின் தன்மைக்கேற்பப் பதிலீட்டுச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல். ICRC மூலம் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல். பிள்ளைகளும் கடிதம், தொலைபேசி மூலம் பிரிந்தவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள வசதிப்படுத்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இடப்பெயர்வு	புனர் வாழ் வு, மீள் குடியமர் வு, நலன்புரி நிலையங்கள், உறவினர் வீடுகள்	தடைப்பட்ட கல்வியை மீளப்பெறச் செய்தல், பாதுகாப்புச் சூழலை ஏற் படுத் தல் , நலன் புரி நிலையங் களை ஆரோக் கியமாக் குதல் (கல் வி, விளையாட் டு, பொழுதுபோக்கு, போசாக்கு, சுகாதாரம்) அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிபெறல்.
சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்	பாதுகாப்பான சூழல்	சிறுவர் உரிமைகளை அறியச் செய்தல் சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனங்கள் (SCF, UNICEF, DCPC) உதவியைப் பெறல். கட்டாயக்கல்வி பெறச் செய்தல்
அநாதைகளாதல்	கூட்டுக்குடும்பங்கள், உறவினர்கள் பராமரித்தல். தகைமையானோர் தத்தெடுத்தல். சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் சேர்த்தல்	சிறுவர் பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு நிலையங்கள், சமயம் சார்ந்த பராமரிப்பு நிலையங்கள்
ஆர்வமற்ற கற்பித்தல்	மகிழ்ச்சிகரமான கற்றற் சூழலை ஏற்படுத்தல்	அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களினால் நடாத்தப்படும் பயிற்சிப் பட்டறைகளில் பங்குபற்றுதல் (NIE, Education Department, GTZ, TIP, சாந்திகம்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடு - 4.2

தத்தம் பிரதேசங்களிலுள்ள நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகளை அறிதல்.

- நட்புதவியாளர்களை ஐவர் கொண்ட ஐந்து குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுக்களையும் தாம் அறிந்த நிறுவனங்களின் பணிகளை அட்டவணைப் படுத்துமாறு கூறுக.
- இக்குழுக்களால் பெறப்பட்ட விடயங்களை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர்களால் கூறப்பட்ட நிறுவனங்களின் பணிகளை யாவரும் அறிய வழிப்படுத்துக.

3. 6 உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு உணர்வுபூர்வமாக ஆதரவு வழங்கல்

செயற்பாடு - 5.1

உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கு "உணர்வுபூர்வமாக ஆதரவு வழங்கல்" என்பதன் மூலம் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்வது யாது?

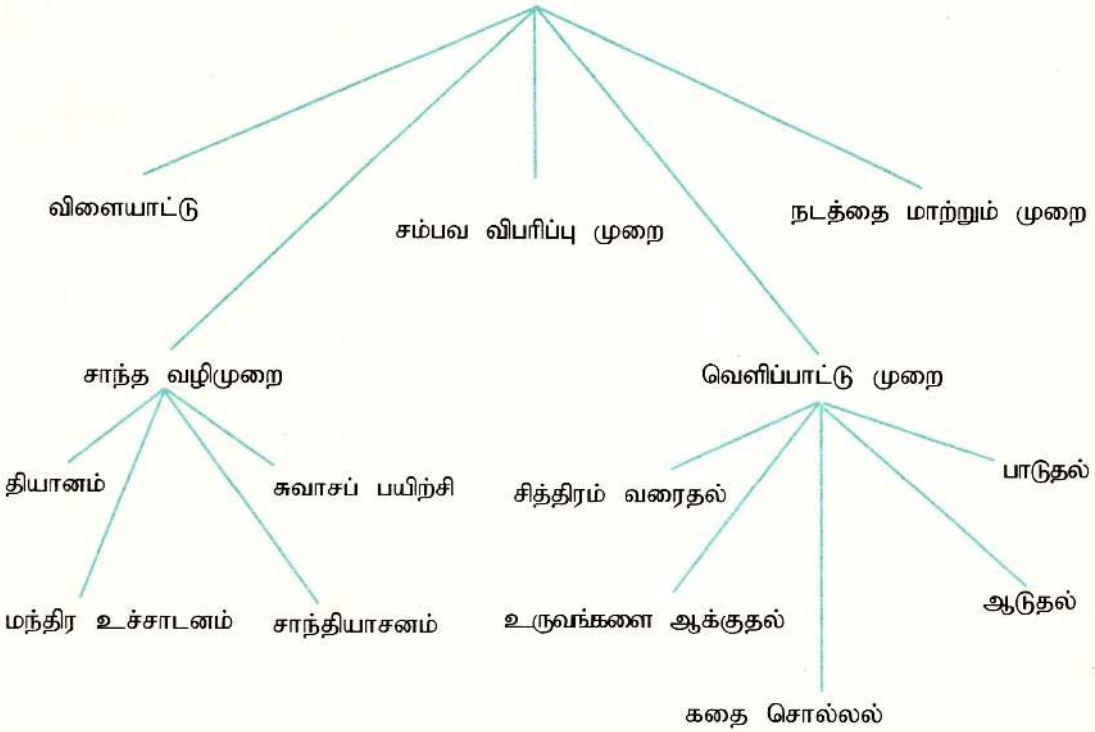
இவ்வினாவை முன்வைத்து நட்புதவியாளர்களைச் சிந்திக்க வழிப்படுத்தி இது பற்றி மேலும் நன்கு விளங்கிக்கொள்ளும் வண்ணம் கீழே தரப்படும் விளக்கத்தின் துணைகொண்டு கலந்துரையாடல் ஒன்றை வழிநடத்துக.

எமது வாழ்க்கையில் வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்கும் போது எம்மில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாகப் பயம், கவலை முதலிய உணர்வுகள், பசியின்மை, நித்திரையின்மை, நெஞ்சுப் படபடப்பு முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

இத்தகைய விளைவுகளை தவிர்த்துக்கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு. உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளுக்கும் உணர்வு ரீதியான ஆதரவு வழங்கி அவர்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அவர்களது உளநலத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் பின்வருவனவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உணர்வுகளைச் சமநிலைப்படுத்தும் வழிமுறைகள்



அ) வெளிப்பாட்டு முறை

பிள்ளைகள் தங்களுக்கு நேரிட்ட நெருக்கீடுகளைப் பூரணமாக உணராமலிருப்பர். அவற்றின் தாக்கத்தை மறைமுகமாக வெளிப்படுத்துவர். சிலர் தமது பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்தாமல் தமக்குள் அடக்கியும் வைத்திருப்பர். இவர்களது உணர்ச்சிகளையும் உளச்சிக்கல்களையும் வெளியிடச் சித்திரம், பங்கேற்று நடித்தல், எழுதுதல், கதை சொல்லல், உருவங்களை ஆக்குதல், களிமண் மாதிரிகள் செய்தல், பாடல், ஆடல் போன்ற ஆக்கத்திறன் செயற்பாடுகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடு - 5.2

- தேவைக்கேற்பக் குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் மேலே கூறப்பட்டவற்றுள் ஒவ்வொன்று வீதம் வழங்கி அவற்றைக் குழு நிலையில் கலந்துரையாடச் செய்க.
- இந்த ஆக்கங்கள் மூலமாக எத்தகைய உணர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்பட்டன என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடல் ஒன்றை வழிப்படுத்துக.
  (உதாரணம் :- சித்திரம், ஒட்டுச்சித்திரம், களிமண் வேலை போன்ற செயற்பாடுகளில்)
- ஒவ்வொரு குழுவினது செயற்பாட்டையும் வகுப்பு நிலையில் காட்சிப்படுத்தி அவை எத்தகைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தின என்பது பற்றிக் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- பிள்ளைகளது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி ஆறுதல் அடைவதற்கு இத்தகைய செயற்பாடுகள் பெரிதும் உதவுகின்றன எனும் கருத்தைக் கலந்துரையாடி உறுதிப்படுத்துக.

(இவ்வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது பிள்ளைகள் தமக்கு விருப்பமான செயற்பாட்டைச் செய்வதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்)

ஆ) விளையாட்டு முறை

உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகள், தங்களுக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்திய நிகழ்வுகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தவும் (விளையாட்டு மூலம்) வெளிப்படுத்தவும், மேலாண்மை பெறவும் உதவும் முறை விளையாட்டு முறை ஆகும். இது பிள்ளைகளின் உடல், உள, சமூக நலன்களை மேம்படுத்துவதாக அமைவதோடு அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியான அனுபவத்தைக் கொடுப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும். இவ்விளையாட்டுகளின் ஊடாக உதவி தேவைப்படும் பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் வெளிப்படும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடு - 5.3

பேனா மூடி சேர்த்தல்

- ***நோக்கம்:-*** நாம் நமக்குத் தேவையானவற்றை மாத்திரம் பெற்றுக்கொண்டு தேவை யற்றவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல். நல்ல செயற்பாட்டை மாத்திரம் பெற்றுக் கொண்டு தீயதைத் தவிர்த்தல்.
- நட்புதவியாளருக்குப் பின்வரும் அறிவுறுத்தல்களை விளக்கிக் கூறுக.
- விளையாட்டுக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நேரம் முடிவுறும் போது விளையாட்டை நிறுத்துக.
- விளையாட்டில் ஒவ்வொரு நட்புதவியாளரும் தாம் எடுத்த பேனா மூடிகளின் எண்ணிக்கையை வெளிப்படுத்தும்படி கூறுக.
- இவ்விளையாட்டில் எத்தகைய உணர்வுகள் நட்புதவியாளர்களிடம் இருந்து வெளிப்பட்டன என்பதை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாடச் செய்க.
- விளையாட்டு மூலமாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பமளிக்க முடியும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தி விளையாட்டை நிறைவு செய்க.

- நட்புதவியாளர்களது கைகளில் (ஒரு கை) தத்தம் பேனா மூடிகளை வைத்திருக்கவும்.
- "பேனா மூடி" வைத்துள்ள கையை முதுகுப்புறம் பின்னாலே வைத்திருக்கவும்
- கைகளை எக்காரணம் கொண்டும் மூடக்கூடாது.
- "உங்களது கைகளில் உள்ள பேனா மூடிகளைப் பிறர் எடுப்பார்கள்"
- உங்கள் பேனா மூடிகளைப் பிறர் எடுக்கவிடாமல் பாதுகாப்பதுடன் பிறரது பேனா மூடிகளையும் எடுக்க முயலவும்.
- வகுப்பறையில் எங்கும் அசைந்து திரியலாம்.
- நீங்கள் எடுத்த பேனா மூடிகளையும் பின் கையில் வைக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவ்விளையாட்டினூடாக....

- சிலர் கூடிய எண்ணிக்கையான பேனா மூடிகளை எடுத்திருப்பர்.
- சிலர் குறைந்த எண்ணிக்கையான பேனா மூடிகளை எடுத்திருப்பர்.
- சிலர் தமது பேனா மூடியை மட்டும் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பர்.
- சிலர் தமது ஒரு பேனா மூடியைக்கூட இழந்து நிற்பர்.
- ஆயினும் யார் நிபந்தனைகளை மீறாதிருந்தனர் என்பதே முக்கியமானது.

இ) சாந்த வழிமுறை

எமது வாழ்வில் நாம் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க முடியாத போது நெருக்கீடு ஏற்படுகிறது. இதனால் எமது உடலிலும், உள்ளத்திலும், உணர்விலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாகப் பயம், கவலை ஏற்படும் போது பசியின்மை, நித்திரையின்மை ஏற்படலாம். உடலில் பதகளிப்பு ஏற்படலாம். இம்மாற்றங்கள் அளவுக்கு மீறும்போது எம்மால் செம்மையாகச் செயற்பட முடியாமல் போகிறது. இத்தகைய நிலைமைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளச் சுவாசப் பயிற்சி, தளர்வுப்பயிற்சி, தியானம். மந்திர உச்சாடனம் போன்ற வழிமுறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் மனதைச் சாந்தப்படுத்தலாம். சுகமான சூழலில் இனிமையான இசையைச் செவிமடுக்கச் செய்தல், ஓசைகளுக்குச் செவிமடுத்தல், பசுமையான இயற்கைச் சூழலை இரசித்தல் போன்ற செயற்பாடுகளால் பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளைகளுக்கு மன அமைதியை உருவாக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சாந்த வழிமுறைகள்

சாந்தியாசனம்

தியானம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

I. தியானம்

- அமைதியான சூழல் (இடம்)
- தளர்வான ஆடை
- காற்றோட்டமுள்ள இடம்

II. மந்திர உச்சாடனம்

- விரும்பிய நாமம் சொல்லலாம்
- தளர்வான பருத்தியாடை
- காற்றோட்டமுள்ள அமைதியான இடம்

III. சாந்தியாசனம்

- காற்றோட்டமான சூழல், சமதரையின் விரிப்பின் மேல் தளர்வாகப் படுத்தல்
- தளர்வான பருத்தி ஆடை

IV. சுவாசப் பயிற்சி

- தூய காற்றோட்டமுள்ள இடம்
- பொருத்தமான ஆடை

செயற்பாடு - 5.4

- மேலே தரப்பட்ட உரைப்பகுதியின் பிரதிகளை ஒவ்வொரு நட்புதவியாளருக்கும் வழங்கி வாசிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- நட்புதவியாளரை நான்கு குழுக்களாக்குக.
- ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு வழிமுறையை வழங்கிக் குழுநிலையில் கலந்துரையாடி அவ்வழிமுறையை வகுப்பறையில் நடைமுறைப்படுத்திக் காட்டச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. (குழுக்கள் வகுப்பு நிலையில் முன்வைத்த வழிமுறைகளைப் பயிற்றுநர் நெறிப்படுத்த வேண்டும்)
- சாந்த வழிமுறைகள் பற்றி வகுப்பு நிலையில் முன்வைத்த செயற்பாடுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடச் செய்க.
- சாந்த வழிமுறை மூலம் உணர்வுகளை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவர முடியும் என்ற பொதுமுடிவிற்கு வரச் செய்க.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஈ) சம்பவ விபரிப்பு முறை

செயற்பாடு - 5.5

"சம்பவ விபரிப்பு முறை" என்பது பற்றிய சிந்தனைக் கிளறலை ஏற்படுத்துக. இதற்குப் பின்வரும் உரையைத் துணைக்கொள்க.

இது பிள்ளைசார் சம்பவ விபரிப்பு ஆகும். பிள்ளை சந்தித்த நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தை முழுமையாக வாய்மொழி மூலம் விபரமாக வெளிக்கொணர்தல் இம்முறை ஆகும். பிள்ளைகள் விபரிப்பதைச் சாத்தியப்படுத்துநர் ஒத்துணர்வுடன் செவிமடுக்க வேண்டும்.

உதாரணம்:-

வர்ணங்கள், கடதாசி, களிமண் போன்றவற்றைக் கொண்டு பிள்ளைகள் சுயாதீனமாக ஆக்கச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவார். இவ்வாக்கங்களைத் துணைக்கொண்டு தமது மனதிலுள்ளவற்றை கற்பனை வளத்துடன் கதையாகவோ, சம்பவமாகவோ விபரிப்பார். இச்செயற்பாடு பிள்ளைகளின் உள்ளக்கிடக்கைகளை வெளிப்படுத்தி, அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களாகவே ஆற்றுப்படுத்தலைப் பெற்றுக்கொள்ள வழிவகுக்கின்றது.

அல்லது உண்மையான சம்பவப் பின்னணியைக் கொண்ட கதையொன்றைக் கூறி அதேபோலப் பிள்ளைகளையும் கதைகூற வழிப்படுத்துக.

உதாரணம்:- *குட்டியானைக் கதை - (Dr. நான்சிபரன்)*

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சம்பவ விபரிப்பின்போது கவனிக்க வேண்டியவை

- பொருத்தமான இடம்
- அவதானமாகச் செவிமடுத்தல்
- நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பும் நோக்குடன் செயற்படல் (அன்பு, ஆதரவு, பாதுகாப்பு, இரகசியம் பேணல்)
- சுயமாக இயங்க வைத்து தன்னிறைவை ஏற்படுத்தல்
- கதை சொல்ல ஊக்குவித்தல்
- தொகுத்துக் கூறுதல்
- பல்வேறு வகையான செயற்பாடுகள் மூலம் வெளிப்படுத்த வழிவகுத்தல் (சித்திரம், நடனம், நாடகம்...)
- தொடர் நடவடிக்கையில் ஈடுபடல்

- இது பற்றி நட்புதவியாளர் நன்றாக விளங்கிக்கொள்ளும் வண்ணம் கலந்துரையாடலை நெறிப்படுத்துக.
- தான் அறிந்த ஒரு பிள்ளையின் பிரச்சினையை வகுப்பு நிலையில் கலந்துரையாட நட்புதவியாளர் ஒருவரை அழைக்குக.
- ஏனைய நட்புதவியாளர்களை அவருக்கு உதவும் வகையில் கலந்துரையாட வழிப்படுத்துக.
- இக்கலந்துரையாடல் பிரச்சினையைக் கூறுபவரின் மனநிலையை எவ்வகையிலும் பாதிக்காது இருக்க வேண்டும் என நட்புதவியாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உ) நடத்தைமாற்று முறை

பிள்ளையின் பண்புகள்

பிள்ளையின் நடத்தைகள் மூலம் அவர்களின் பண்புகளை இனங்கண்டு கொள்ளலாம். அப்பண்புகளை,

1. நேரான பண்புகள்
2. மறையான பண்புகள்

எனும் இரு வகையினுள் அடக்கலாம். நேரான பண்புகளை வெளிப்படுத்தும் போது உடனுக்குடன் தட்டிக்கொடுப்பதும், எதிரான பண்புகளை வெளிப்படுத்தும்போது அவற்றைக் கண்டுகொள்ளாது விடுவதும் சிறந்தது.

எடுத்துக்காட்டாக, வகுப்பறை ஒன்றிலுள்ள ஒரு பிள்ளை படங்களைக் கிழிக்கும்போது கண்டும் காணாமல்விட்டு படங்களைச் சேகரிக்கும் ஒரு பிள்ளையைக் கிழிக்கும் பிள்ளையுடன் சேர்த்து வைத்துப் பாராட்டுதல். எனவே கிழிக்கும் பிள்ளை உணர்ந்து சேகரிக்கும் பழக்கத்தை மேம்படுத்த வழிப்படுத்தலாம். அதேநேரம் படம் கிழிக்கும் பிள்ளையிடம் காணப்படும் நல்ல பண்புகளையும் பாராட்டிக் கொடுக்கவேண்டும். நல்ல பண்புகளை வெளிக்காட்டும் பொழுது கவனித்து ஊக்குவிக்கவும்.

நல்ல பண்புகளை ஊக்குவிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

- தலைமை தாங்கச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்
- பொறுப்புகளை வழங்குதல்
- பிள்ளைகளின் திறன்களை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல்
- பாலர் நீதிக்கதைகள், சிறுவர் பாடல்கள் போன்றவற்றை வகுப்பில் சொல்ல அல்லது பாட ஊக்குவித்தல்
- சேமிப்புப் பழக்கத்தை ஊக்குவித்தல்
- விளையாட்டில் ஈடுபட ஆர்வத்தைத் தூண்டுதல்
- கூட்டு முயற்சியை ஊக்குவித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடு - 5.6

பின்வரும் சம்பவத்தினை எழுதிக் காட்சிப்படுத்துதல்

ரூபன் தரம் ஐந்தில் படிக்கும் மாணவன். இவனுடைய தந்தை மத்திய கிழக்கு நாடு ஒன்றில் பணிபுரிகிறார். தாய் வீட்டு வேலை செய்பவர். இவருக்கு ஒரு தம்பியும் இருக்கிறார். வீட்டில் இவர் செல்லப்பிள்ளையாக வளர்கின்றார். கல்வியில் பின்தங்கிய இவர் சகமாணவர்களுடன் சண்டை பிடிப்பார். வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளைக் குழப்புவதுடன் பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலைக்குச் சகமாணவர்களை அழைத்துச் சென்று அவர்களுக்குத் தின்பண்டங்கள் வாங்கிக் கொடுத்துப் பணத்தைச் செலவு செய்கிறார். அத்துடன் அழகான படங்களைக் கிழித்தெறிவது போன்ற நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வது அவனது நாளாந்தச் செயற்பாடாக அமைகின்றது.

இச்சம்பவத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பிள்ளைக்கு உள்ள பிரச்சினையை அறிந்துகொள்ள எவ்வாறு உதவுவீர்?

- இவ்வினாவை முன்வைத்துக் கலந்துரையாடலை நடத்துக.
- இப்பிள்ளை எவ்வாறு தனக்குத்தானே உதவமுடியும் என்பதைக் கலந்துரையாடல் மூலம் நட்புதவியாளர் விளங்கிக்கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- கலந்துரையாடல் மூலம் பெறும் தகவல்களைப் பக்கப்புரட்டியில் எழுதச் செய்க.
- பெற்ற தகவல்களைச் சீர்செய்து பொதுமுடிவுக்கு இட்டுச் செல்க.

உணர்வுகளைச் சமநிலைப்படுத்தும் வழிமுறைகள் மூலம் பெறவேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படும் அடைவுகள்:

- பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணர்தல்
- பிரச்சினைகளை ஏற்றுக்கொள்ளல்
- தன்னம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- சுயமாக இயங்குதல்
- பகிர்தல், பங்களித்தல்
- தலைமை தாங்குதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- விதிகளுக்குக் கட்டுப்படுதல்
- படைப்பாக்கத் திறமை வருதல்
- இயல்பாக்கற் செயற்பாடுகள்
- சமூகமயமாக்கல்
- அமைதி, சாந்தமான நிலை ஏற்படல்
- தசைத்தளர்வு நிலை ஏற்படல்
- பிள்ளையை இயல்புநிலைக்குக் கொண்டுவருதல்

3. 7 குடும்ப உதவி

செயற்பாடு - 6.1

- உதவி தேவைப்படும் பிள்ளை ஒன்றின் மேம்பாட்டிற்குக் குடும்பத்தில் எவ்வாறு தலையீடு செய்வது என்பது பற்றிப் நட்புதவியாளர்கள் அறிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும்.
- நட்புதவியாளர்களை இரண்டு குழுக்களாக்குக.
- குழு - 1

  அலகு 2இல் செயற்பாடு 3.2இல் குறிப்பிட்ட,

  ரவியின் குடும்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு அக்குடும்பத்தின் நாளாந்தச் செயற்பாடுகள், அவர்களிடையே உள்ள பிரச்சினைகள் பற்றி நடிபாகமேற்க வழிப்படுத்துக. (குடும்பத்தில் அங்கத்தவர்கள் அதிகம், கல்வி அறிவு குறைவு, வறுமை, புரிந்துணர்வின்மை...)
- குழு - 2

  மேற்படி குடும்பத்திற்கு உதவும் குழுவாகச் செயற்பட வழிப்படுத்துக. இக்குழுவில் பலதரப்பட்ட உதவி வழங்குபவர்கள் இருக்கலாம்.

பொதுவாகக் குடும்பங்கள் கீழ்வருவனவற்றைப் பூர்த்திசெய்ய வேண்டும்.

1. சுத்தம்
2. நல்ல உணவு, நீர்
3. தடுப்பூசிகள்
4. மருத்துவ வசதிகள்
5. சுகாதாரப் பழக்கங்கள்
6. உளத்தேவைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தையின் வளர்ச்சிப் பருவங்களில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு

பிறப்புக்கு முந்தைய பருவம்/ பிரசவத்தை எதிர்பார்க்கும் காலம் :

- கணவனின் அன்பு, ஆதரவு
- குடும்பத்தாரிடையே மகிழ்ச்சி
- தாய்குப் போதிய ஓய்வு
- வேலைகளில் பங்கு
- போசாக்கு
- மருத்துவ உதவி
- ஆன்மீகம்
- பொழுதுபோக்கு

குழந்தைப் பருவம் (2 வயது வரை) :

- தாய்ப்பால் ஊட்டம்
- போசாக்கு
- நம்பிக்கையளித்தல்
- வாய்வழி இன்பத்தை அனுமதித்தல்
- அன்பு, அரவணைப்பு
- தாலாட்டு
- மொழியறிவை வளர்த்தல்
- மருத்துவ உதவி
- பொருத்தமான தூண்டல்

முன்பிள்ளைப் பருவம் (2 - 6 வயது) :

- தொடுகை, ஆராய்வு போன்றவற்றை ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல்
- தட்டிக்கொடுத்தல்
- மலசலம் கழிக்கும் பயிற்சி
- தண்டனைகளைத் தவிர்த்தல்

பிள்ளைப் பருவம் (6 - 12 வயது) :

- கருத்துக்களைச் செவிமடுத்தல்
- பாடசாலைக்கு அனுப்புதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்கள் தொடர்பாக ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

- மாணவர்களின் குடும்ப உறவுகளை மேம்படுத்துதல்
- தாய், தந்தை, உறவினர்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துதல்
- குடும்பங்களுடன் கிரமமான சந்திப்பு
- பெற்றோர், ஆசிரியர் சங்கங்களை உருவாக்கிச் செயற்படல்
- நல்ல குடும்பங்களின் பங்குகள், செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கங்களைப் பெற்றோருக்கு வழங்கல்
- பெற்றோர் பூர்த்திசெய்யவேண்டிய பிள்ளைகளின் தேவைகளை எடுத்துக்கூறல்
- குடும்ப உளவளத்துணை வழங்கல்
- குடும்பத்திற்கு உதவி வழங்கும் நிறுவனங்களுக்கு வழிப்படுத்தல்
- பாதிப்புக்குள்ளான மாணவனின் குடும்பப் பின்னணியை ஆராய்ந்து பொருத்தமான உதவியை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்

முரளி ஒன்பது வயது மாணவன். நல்ல விவேகமுடையவன். பார்ப்பதற்கு முரட்டுத்தனம் உடையவனாகக் காணப்படுவான். வகுப்பு வேலைகள் செய்வதற்கு மிகவும் தாமதமாகும். பக்கத்தில் நின்று ஆசிரியர் செய் செய் என்று பலதடவை சொன்னால்தான் வேலை நடக்கும். இல்லாவிட்டால் பக்கத்தில் உள்ள மாணவர்களையும் கற்கவிடாது தடுத்து அவர்களோடு ஆக்ரோஷத்துடன் நடந்து கொள்வான். வீட்டுவேலை எதுவும் செய்து வரமாட்டான். ஆயினும் வகுப்பில் ஆசிரியர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு மிகப் புத்திசாலித்தனமாகப் பதிலளிப்பான். ஆசிரியர் இவனைத் தனிப்படக் கவனிக்காதுவிடின் அன்று முழுநாளும் எதுவும் செய்திருக்கமாட்டான். பாடசாலை மட்டக் கணிப்பீடுகளில் மிகவும் குறைந்த தரத்தையே வெளிப்படுத்துவான். பல மாணவர்கள் இவனிடம் அவ்வப்போது அடி வாங்கியுள்ளனர். இவனுக்கு ஏதோ பிரச்சினை இருக்கிறது என ஊகித்த வகுப்பாசிரியர் இவனை உளவளத்துணை ஆசிரியரிடம் அனுப்பி வைத்தார்.

இவனோடும் இவனது தாயாரோடும் கதைத்த உளவளத்துணை ஆசிரியர் பல விடயங்களை அறிந்துகொண்டார். முரளியின் குடும்பநிலை மிக ஆரோக்கியமற்றது. இவனது தந்தையார் மதுபோதைக்கு உட்படுபவர். தற்போது குடும்பத்தைப் பிரிந்து வாழ்கிறார். குடும்பத்துடன் இருந்த காலப்பகுதியிலும் இவர் குடித்துவிட்டு வந்து முரளியின் தாயுடன் சண்டையிட்டு அவரை அடிப்பார். பிள்ளைகளுக்கும் அடிப்பார். அந்தவேளைகளில் முரளி மிகவும் பயந்து தாயாரைக் கட்டிப்பிடித்து நடுங்குவான் என்று தாயார் கூறுகிறார். அத்தகைய நாள்களில் முரளி சாப்பாடும் சாப்பிடாது யோசனையுடன் இருப்பான்.

முரளிக்குத் தாயாரில் அதிக விருப்பம். குடும்பத்தில் மூன்று பிள்ளைகள். முரளிக்கு மூத்தவர் ஒரு சகோதரி. முரளி இரண்டாவது பிள்ளை. இவனுக்கு ஒரு தம்பியும் உண்டு. சகோதரர்களுக்கிடையில் பாகுபாடு இல்லை. முரளிக்கு என்ன கிடைத்தாலும் சகோதரர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்கும் பழக்கம் இருக்கிறது.

முரளியின் ஒரு நாள் வாழ்வைப் பார்க்கும்போது, இவன் காலை ஆறு மணியளவில் நித்திரைவிட்டு எழுந்து, காலைக்கடன்களை முடித்து, பின்னர் தானாகவே குளித்து, சீருடை அணிந்து பாடசாலைக்குச் செல்வான். இந்தச் சாப்பாடுதான் வேண்டுமென்று அடம்பிடிப்பதில்லை. பழஞ்சோறு கொடுத்தாலும் சாப்பிடுவான். சிலவேளைகளில் பாடசாலை செல்ல மறுத்துவிடுவான். பாடசாலை சென்றாலும் ஓரிடத்தில் இருந்து உன்னிப்பாகக் கவனிப்பது அவனுக்குக் கஷ்டம். மற்றைய மாணவர்களையும் குழப்பிவிடுவதில் அவனுக்கு ஒரு சுனி ஆனந்தம்.

(தொடர்ச்சி....)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலைவிட்டு வீடு திரும்பும் முரளி மிக அவசர அவசரமாக உடைகளை அங்கும் இங்குமாக எறிந்துவிட்டுச் சாப்பிடுவான். பின்னர் தனது வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள விளையாட்டுத் திடலுக்குச் சென்று சகபாடிக் குழுக்களுடன் விளையாடுவான். மாலை ஐந்து மணியளவில் வீடு திரும்பித் தாய்க்குச் சில உதவிகள் செய்வான். வீட்டில் நிற்கும் மரங்களுக்குத் தண்ணீர் விடுவான். இரவானதும் தனக்கென ஒரு குப்பிவிளக்கு வைத்து வேலைகள் செய்வான். இடையிடை சகோதரர் களுடன் சண்டையிடுவான். இரவு 9 மணியளவில் இரவுச் சாப்பாட்டை முடித்துக்கொண்டு தாய் சகோதரர்களுடன் உறங்குவான்.

முரளி சிறுவயதில் சந்தோஷமான பிள்ளையாகவே இருந்தான். இப்போது வரவரச் சண்டையிடும் சுபாவம் உள்ளவனாக மாறி வருகிறான். இடையிடை யோசனையில் ஆழ்ந்துவிடுகிறான்.

இவனிடம் பொய், களவுப் பழக்கங்கள் இல்லை. உடல் ஆரோக்கியத்தை நோக்கும்போது, மூக்கில் இருந்து எப்போதும் சளி ஒழுகியபடி இருக்கும். மூட்டு வருத்தம் இடையிடை வரும். உடல் குறைபாடுகள் எதுவும் காணப்படவில்லை. கழிவகற்றல், நித்திரை ஆகியன ஒழுங்காக உள்ளன. இவனது பேச்சு மிகவும் தெளிவானது. அளவுக்கதிகமான உசாருடன் கதைப்பான். இவனுடனோ இவனது சகோதரர்களுடனோ யாரும் சண்டை செய்தால் பழிவாங்கும் உணர்வுடன் திருப்பித் தாக்குவான்.

இரத்தக் காயங்களைக் கண்டாலும் பயப்படமாட்டான். உடனே முன் சென்று முதலுதவி செய்யும் பழக்கம் இருக்கிறது. தந்தையார் அடித்துத் தாயாருக்கு இரத்தக்காயம் ஏற்பட்ட வேளையும் இவனே காயத்தைக் கழுவிப் பழந்துணி சுற்றினான்.

முரளியின் தந்தைக்கு 40 வயது. பார்ப்பதற்குக் கடுமையான தோற்றம் உடையவர். பருத்த உடற்கட்டு, வாரப்படாத தலை, முள்ளு முள்ளாகக் காட்சியளிக்கும். எட்டாம் வகுப்பு வரை படித்தவர். முரளியின் தாயார் 35 வயதுடையவர். நல்ல விவேகமுள்ளவர். க.பொ.த. சாதாரணம் வரை படித்துள்ளார். கறுப்புநிறமென்றாலும் அழகானவர். ஆடைகள் நன்றாகத் தைப்பார். இவரே இப்போது குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்று நடத்துகிறார். கணவர் இவரது பேச்சைக் கேட்காததால் அவர்மீது வெறுப்பும் சந்தேகமும் கொண்டுள்ளார்.

முரளியின் குடும்பம் ஒற்றைப் பெற்றோர் குடும்பமாகவே வாழ்ந்து வருகிறது. தாயாரது உறவினர்களுடனோ தந்தையாரது உறவினர்களுடனோ கதைப்பதில்லை. ஒரு அன்ரி மட்டும் இவர்களுடன் உறவாக இருந்துவருகிறார். சில தீர்மானங்கள் எடுப்பதில் உதவுபவராகவும் ஆலோசனை கூறுபவராகவும் அவரே இருந்துவருகிறார்.

மண்ணால் அமைக்கப்பட்ட இவர்களது வீடு இரண்டு அறைகள், சமையல் அறை, விறாந்தை என்பவற்றைக் கொண்டது. கட்டப்படாத கிணறும் குழி மலசலகூடமும் உள்ளன. முரளியின் படிப்பிடம் வசதி குறைவானதே. சிறிய பூமரங்கள் வீட்டில் உள்ளன.

முரளி மீது அக்கறைகொள்பவர் தாயார் மட்டுமே. பொருளாதாரநிலையும் வசதி மிக்கதாக இல்லை. குடும்பத்தினர் ஒன்றாகக் கோயிலுக்குப் போதல் போன்ற மகிழ்வான செயற்பாடுகள் இக்குடும்பத்தில் நடைபெறுவதில்லை. தாயார் வீட்டில் சில சட்டங்களை அமுல்படுத்துவார். எனினும் முரளியின் ஆக்ரோஷநடத்தைகள் குறைந்ததாக இல்லை.

முரளியின் தாயாருக்கு 25 வயதாக இருக்கும்போது இவன் பிறந்தான். சகோதரி இவனைவிட ஒரு வயது மூத்தவள். தாயார் கர்ப்பமுற்றிருக்கும்போது ஆண்பிள்ளை வேண்டும் என எதிர்பார்த்து ஆசையுடன் பெற்று வளர்த்ததாகக் கூறினார். பிறப்பு சுகப்பிரசவம். பிறப்பு நிறை 3 கிலோ கிராம். பிறந்தவுடன் நன்றாக அழுதான். நன்கு பால் குடித்தான். குழந்தைப் பருவம் சாதாரணமாக இருந்தது. பிள்ளையின் விருத்திப்படிநிலைகள் யாவும் ஒழுங்காக இருந்தன. எந்த விடயத்திற்கும் ஒவ்வாமை காணப்படவில்லை.

முரளி பிறந்தது முதல் இன்றுவரை தாயாரைவிட்டுப் பிரிந்ததில்லை. தாயார் எங்கு சென்றாலும் முரளியை அழைத்துச் செல்வார். முன்பள்ளிக்குச் சென்றான். புதிய மனிதர்கள், புதிய சூழலைச் சந்திப்பது கொஞ்சம் கஷ்டம் என்றாலும் பின்னர் இசைவாக்கம் அடைந்து விடுவான். நன்றாகப் பாடுவான். ஆயினும் முகத்தில் எப்போதும் ஒரு கடுகடுப்புக் காணப் படுகிறது.

முரளியின் விருப்பத்திற்கும் நம்பிக்கைக்கும் உரியவர் அவனது தாயார் மட்டுமே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. முரளி உதவி தேவைப்படும் பிள்ளையா?
2. முரளிக்கு எவ்வகைகளில் உதவலாம்?

என்ற வினாக்களை முன்வைத்து நட்புதவியாளருடன் கலந்துரையாடலாம்.

1. ஆம்

2.
- உளவளத்துணை வழங்கல்
- தாயாருடன் கலந்துரையாடி தந்தையின் பாத்திரத்தை ஈடுசெய்யக்கூடிய ஒருவர் பற்றித் தீர்மானித்தல்
- கோபத்தைக் கையாளும் வழிமுறைகளில் பயிற்சியளித்தல்
- வெளிப்பாட்டு முறைச் சிகிச்சை
- விளையாட்டு முறைச் சிகிச்சை
- சித்திரச் சிகிச்சை

3.8 விசேட பிரச்சினைகளை ஆசிரியர் கையாளக்கூடிய வழிமுறைகள்

01 படுக்கையை நனைத்தல்

- நனைத்தலை அவதானித்துப் பிள்ளையைத் தேற்றப் பெற்றோரை வழிப்படுத்தல்.
- மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
- வகுப்பு வேலைகளைச் செய்ய ஊக்குவித்தல்.
- பெற்றோருடன் இதற்கான காரணம் பற்றிக் கதைத்தல்.
- ஆற்றுப்படுத்தல்.
- படுக்கை நனைக்காத சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பரிசு வழங்கல்.
- படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் சிறுநீர் கழிக்க வழிப்படுத்தல்.

02 பற்றிப் பிடித்தல்

- பெற்றோரை வகுப்பறைக்குள் வர அனுமதித்தல்
- பெற்றோர் பிள்ளையுடன் இருக்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாகக் குறைக்க உதவுதல்.
- அடிக்கடி ஆற்றுப்படுத்தல் (உளவளத்துணை)
- வெளிப்பாட்டு முறைகள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03 நித்திரைக்குப் போக மறுத்தல்

- நித்திரைக்குப் போகும் நேரத்தைப் பிள்ளையுடன் சேர்ந்து உறுதியாகத் தீர்மானிக்கும்படியும், நடைமுறைப்படுத்தும்படியும் பெற்றோருக்குக் கூறுதல்.
- நித்திரைக்குப்போக மறுக்கும் காரணத்தை அறிந்து ஆற்றுப்படுத்தல்.
- பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல்.
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்.
- வெளிப்பாட்டு முறைகள்
- ஆற்றுப்படுத்தல்

04 பயங்கரக்கனவுகள்

- பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல்
- பயத்தை வெளிப்படுத்த வெளிப்பாட்டு முறையைப் பயன்படுத்தல்.
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- பிள்ளைகள் தாமாகவே சுயகட்டுப்பாட்டைப் பெற வெகுமதிகளை வழங்கல்
- தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் தட்டிக்கொடுத்தல்
- தளர்வுப்பயிற்சிகளை வழங்கல்

05 கற்றல் செயற்பாடுகளில் பின்னடைவு

- பிள்ளையை முதல் வரிசையில் இருக்கும்படி செய்யவும்.
- முன்னேற்ற நடத்தையை ஊக்குவித்தல்.
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்
- தட்டிக்கொடுத்தல்

06 பதகளிப்பு

- பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல்
- விரும்புகின்ற வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல்.
- வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்
- தட்டிக்கொடுத்தல்
- சிறுசிறு வெற்றிகளுக்கும் பரிசு கொடுத்தல்.
- சாந்த வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

07 பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்

- சரியான காரணத்தை அறிந்துகொள்ளல்
- ஆற்றுப்படுத்துதல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- பிள்ளையின் தவறான தீர்மானங்களை நீக்குதல்
- வெளிப்பாட்டுமுறைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- வகுப்பறைக் கற்பித்தல் செயற்பாட்டை மகிழ்ச்சிகரமாக வைத்திருத்தல்
- பாடசாலை வரும் நாட்களில் பாராட்டியும் தட்டிக்கொடுத்தும் கூட்டுச்செயற் பாடுகளில் ஈடுபட வைத்தல்.
- ஆக்கச்செயற்பாடுகளில் முன்னுரிமை அளித்தல்

08 சோதனை அழுத்தம்

- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- ஆற்றுப்படுத்துதல்
- பரீட்சை பற்றிய பயத்தை நீக்கி நம்பிக்கை ஊட்டுதல்
- மற்றைய செயற்பாடுகளைப் போலவே பரீட்சையும் என்பதை விளக்குதல்
- பரீட்சையின் பின்னரான தண்டனைகளையும் எதிர்மறைச் செயற்பாடுகளையும் தவிர்த்தல்
- பரீட்சையில் காணப்படும் சிறு முன்னேற்றங்களைக்கூட பாராட்டுதல்
- பிள்ளை பரீட்சையை விரும்பாதபோது அழுத்தம் கொடுப்பதைக் குறைத்தல்

09 மூர்க்கத்தனம்

- மூர்க்கத்தன நடத்தைக்கான தண்டனை வழங்குவதைத் தவிர்த்தல்
- வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல்
- வகுப்பறைக் கட்டுப்பாடுகளைத் தெளிவுபடுத்தி எல்லைகளை நிறுவுதல்
- முடிந்தளவு அன்பாக அணுகுதல்
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- உடற்பயிற்சி, தளர்வுப் பயிற்சிகளை வழங்கல்
- அமைதியான செயற்பாடுகளுக்குப் பாராட்டி, கவனம் கொடுத்தல்

10 மனச்சோர்வு

- பிள்ளையின் நடத்தை மாற்றத்தை இனங்காணல்
- விரும்புகின்ற வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல்.
- வெளிப்பாட்டு முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- இழவிரக்கத்தை இனங்காணல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்
- தட்டிக்கொடுத்தல்
- சிறுசிறு வெற்றிகளுக்கும் பரிசு கொடுத்தல்.
- சாந்த வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11 இழவிரக்கம்

- பிள்ளையை இழப்பைப் பற்றிக் கதைக்கவிடல், அழவிடல்
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- வெளிப்பாட்டுமுறைகளைப் பயன்படுத்தல்
- குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்
- வகுப்பறைச் செயற்பாட்டை ஊக்குவித்தல்
- பெற்றோருடன் கதைத்தல்
- சுயமதிப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் வளர்த்தல்

12 நகங்கடித்தல்

- தண்டனை வழங்காதுவிடல்
- நகங்கடிக்காதபோது வெகுமதிகளைக் கொடுத்துப் பாராட்டுதல்
- வெளிப்பாட்டுமுறைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- வகுப்பறைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வைத்தல்
- ஆற்றுப்படுத்தல்
- மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைத் தவிர்த்தல்
- நகங்கடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளை எடுத்துக்கூறல்

(மேலே கூறப்பட்ட விடயங்களைப் பற்றி நட்புதவியாளர்களுக்கு விளக்கம் அளிக்குக)

- மீளவும் நட்புதவியாளர்களை இரு குழுக்களாக்கி உதவிதேவைப்படும் பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை அணுகும் முறைகள் பற்றி நடிபங்கின் மூலம் வெளிப்படுத்த வழிப்படுத்துக.
- நட்புதவியாளர்கள் ஊடாகப் புறப்பட்ட பிள்ளைகளின் அணுகும் திறன்களை அட்டவணைப்படுத்துக.
  (தேவையானபோது பயிற்றுநர் தனது கருத்துகளை முன்வைக்கலாம்).

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இல.	பிரச்சினைகள்	குணங்குறிகள்	தீர்வு	கையாள்பவர்
01.	கை சூப்புதல்	--	இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்திச் செய்யும் வேலைகளைக் கொடுத்தல் அன்பு, ஆதரவைக் கொடுத்தல்	நட்புதவியாளர்
02.	நகம் கடித்தல்	--	ஒன்று போலவே	நட்புதவியாளர்
03.	தொடர்ச்சியாகக் கதைத்தல்	--	பொறுப்புக்களைக் கொடுத்தல் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகள்	நட்புதவியாளர்
04.	திக்குவாய்	கொன்னித்தல்	பேச்சுப் பயிற்சி	நட்புதவியாளர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர்
05.	சலம் கழிப்பதில் கட்டுப்பாட்டை இழத்தல்	--	பயிற்சி வழங்குதல் அன்பு, ஆதரவுகளைக் கொடுத்தல்	நட்புதவியாளர்
06.	ஒதுங்குதல் தனிமையை நாடுதல்	தனித்திருத்தல்	குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல் சமூகமயமாதல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடல் கலை, கலாசார நடவடிக்கையில் ஈடுபடல்	உளவளத்துணை ஆசிரியர்
07.	அதீத செயற்பாடு	இயல்புக்கு மீறிய செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்	பொறுப்புக்களை வழங்குதல் சாந்த வழிப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்	உளவளத்துணை ஆசிரியர்
08.	பதகளிப்பு	அவசியமின்றி பயப்படுதல் நடுங்குதல்	சாந்த வழிப்பயிற்சிகள் கலை நிகழ்வுகளில் ஈடுபடுதல்	உளவளத்துணை ஆசிரியர்
09.	பிரிவுத்துன்பம்	தொடர்ந்து அழுதல்	உளவளத்துணை	உளவளத்துணை ஆசிரியர்
10.	அச்சநோய்	குறித்த பொருள் அல்லது சூழலுக்கு அதீத அச்ச உணர்வை வெளிப்படுத்தல்	நடத்தைச் சிகிச்சை சாந்த வழிமுறை	நட்புதவியாளர் உளவளத்துணை ஆசிரியர்
11.	பீதி நோய்	அடிக்கடி பயந்து நடுங்கிக்கொண்டு இருத்தல்	அன்பு, ஆதரவு, கவனிப்பு, சாந்த வழிமுறை	நட்புதவியாளர்
12.	மெய்ப்பாடு	பாதாதிகேச முறைப்பாடுகள்	அன்பு, அரவணைப்பு, கவனிப்பு, எந்த உடல் நோய்களும் இல்லை என்று உறுதிப்படுத்தும் மருத்துவ அறிக்கை, சாந்த வழிமுறை	நட்புதவியாளர் உளவளத்துணை ஆசிரியர்
13.	நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு	ஒரு குறிப்பிட்ட சம்பவத்தைப் பற்றிய நினைவுகள் மீள மீள நினைவுக்கு வருதல் அச்சம்பவத்தைப் பற்றிக் கதைப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் பயங்கரக்கனவு	சாந்த வழிமுறை உளவளத்துணை	உளமருத்துவர் உளவளத்துணை ஆசிரியர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14.	கண்டித நோய் (OCD)	குறித்த செயற்பாடுகள் நினைவுகளைக் காரணமின்றி திரும்பத் திரும்ப நினைத்தல் அல்லது செய்தல்	உளவளத்துணை நடத்தைச் சிகிச்சை மருந்துகள்	உளமருத்துவர் உளவளத்துணை ஆசிரியர்
15.	மனச்சோர்வு (மிதமானது)	கவலையில் முழ்கியிருத்தல் இலகுவில் அழுதல் தொடர்ச்சியாக யோசித்தபடி இருத்தல் விரக்தி, வெறுப்பு	உளவளத்துணை குடும்ப சமூக ஆதரவு மருந்துகள்	உளமருத்துவர் உளவளத்துணை ஆசிரியர்

இல.	பிரச்சினைகள்	குணங்குறிகள்	தீர்வு	வகையாள்பவர்
01.	மனச்சோர்வு (பாரிய)	கவலையில் முழ்கியிருத்தல் விரக்தி வெறுப்பு கையறு நிலை தான் பிரயோசனம் அற்றவர் என்ற நினைப்பு நித்திரைக் குறைவு பசியின்மை தற்கொலை அபாயம்	மருத்துவ சிகிச்சை உளவளத்துணை நாளாந்த கடமைகளைச் செய்ய ஊக்குவித்தல்	உளமருத்துவர் உளவளத்துணையாளர்
02.	பித்து	அளவுக்கதிகமான தன்னம்பிக்கை அதீத மனவெழுச்சி நித்திரைக் குறைவு அதிகரித்த பாலியல் நாட்டம்	மருத்துவ சிகிச்சை குடும்ப, சமுதாய ஆதரவு தேடிக்கொடுத்தல்	உளமருத்துவர்
03.	உளமாய நோய்கள்	சுயகட்டுப்பாடு குறைதல் மாறுபாடான நடத்தை மாயப்புலனுணர்வுகள் தனக்குத்தானே கதைத்தல் (பிதற்றுதல்) சுய கவனிப்பு இன்மை சந்தேகம்	மருத்துவ சிகிச்சை குடும்ப, சமுதாய ஆதரவு திரட்டிக்கொடுத்தல்	உளமருத்துவர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பயிற்சியின்போது பாவிக்கத்தக்க விளையாட்டுகள்

விளையாட்டு – 1

நூற்கோலம்

நட்புதவியாளர்களை எட்டுப்பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வட்டமாக அமரச்செய்யவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒருவரைத் தெரிவுசெய்து அவரிடம் ஒரு நூற்பந்தினைக் கொடுக்கவும். நூற்பந்தின் ஒரு ஆரம்ப முனையினை நூற்பந்து வைத்திருப்பவர் தனது சுட்டுவிரலில் (நுனியில்) இரு தடவை சுற்றிய பின்பு மீதியை தனது வட்டத்தில் ஒருவருக்குக் கொடுக்கவும் (எறியவும்). இப்போது நூற்பந்து பெற்றுக்கொண்டவர் தானும் சுட்டுவிரலில் சுற்றிக்கொண்டு மீதியை ஒருவரிடம் எறியவும். இப்படியாக நூற்பந்து முடியும் வரை எட்டுப்பேரிடமும் சென்று வரவழிப்படுத்தவும். இப்பொழுது ஒரு வலைப்பின்னல் தோன்றியிருக்கும். இது பற்றிக் கலந்துரையாடவும். கலந்துரையாடிய பின் வலைப்பின்னலைக் கலைக்கும்படி வழிப்படுத்தவும். (வந்த பாதையிலேயே திரும்பிவர வழிகாட்டவும்).

நோக்கம்: வலைப்பின்னல் ஒரு பிரச்சினையாக எடுத்துக்கொண்டு அது தொடங்கிய விதம், தொடர்புகொண்ட திருப்புமுனைகள், சிக்கல்கள், பிரச்சினையில் பங்குகொள்பவர் தொடங்கிய இடத்திலேயே முடித்தல், தீர்வுகாணும்போது பாதை வழியே திரும்ப வழிப்படுத்தல் என்பன தொடர்பாகச் சிந்திக்க வழிகாட்டவும்.

விளையாட்டு – 2

இலைக்கோலம்

பயிலுநர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து ஒருவரைக் கதிரையில் இருக்கும்படியும் மற்றவரை எதிரே நிற்கும்படியும் வழிப்படுத்தவும்.

எதிரே நிற்கும் பயிலுநர் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு நீண்ட இலையை (குரோட்டன், மாவிலை) கொடுக்கவும்.

கதிரையில் இருப்பவரை ஓவியமாகப் பாவனை செய்து இலை வைத்திருப்பவர் இலையினால் வர்ணம் தீட்டுவதாகப் பாவனை செய்ய வழிப்படுத்தவும்.

பயிற்றுநர் இடையிடையே இச்செயற்பாடு தொடர்பாக வர்ணித்துக் கொண்டிருக்கவும்.

உ - ம் : நீங்கள் வரைந்த ஓவியம் அழகாக இருக்கிறது.

நீங்கள் அதன் அழகில் வியந்து போகிறீர்கள்.

இப்போது வர்ணம் தீட்டுதல் முடிவடைகிறது.

"ஓ... உங்கள் கைவண்ணம் பற்றி நீங்கள் பெருமையோடு பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்..."

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போன்ற வர்ணனைகளை இடையிடையே கூறலாம்.

வர்ணம் தீட்டி முடிவடைந்த பின் நிற்பவர் இருக்கவும் இருப்பவர் நிற்கவும் செய்து இதே செயற்பாட்டைத் தொடரவிடவும்.

செயற்பாட்டு முடிவில் அவரவர் அனுபவப் பகிர்வைச் செவிமடுக்கவும்.

நோக்கம் :

- ஒரு பிள்ளையை மென்மையாகக் கையாளுதல்.
- தனது தயாரிப்பின் நிறைவைக் கண்டுகளிக்கும் மனநிறைவு.
- சகிப்புத்தன்மை
- பொறுமை
- தான் கையாளப்படுவதில் ஓர் திருப்தி
- அழகியல் உணர்வு, இரசனை

விளையாட்டு – 3

கத்தி

பயிலுநர்களை மண்டபத்தில் சமாந்தரமாக இருகோடுகளாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி நிற்க வழிப்படுத்தவும். இவ்விரு வரிசைக்கும் நடுவில் நீளவாக்கிலே நீண்ட கத்தி இருப்பதாகவும், அதன் (வெட்டும்) கூரான பாகத்தில் நீண்ட பலகை (சமாந்தரமான) ஒன்று வைக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் கற்பனை செய்து கோடு ஒன்றை வரையவும்.

இவ்வரிசையில் நிற்பவர்களையும் தனித்தனியே இரகசியமாக இலக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள வழிப்படுத்தவும் (1.....20)

பயிற்றுநர் எழுமாற்றாக 1 - 20இற்குள் ஒரு இலக்கத்தைக் கூறவும்.

இரு வரிசையிலிருந்தும் இலக்கத்திற்குரியவர் மையத்தை நோக்கி வந்து பலகையின் சமநிலை தளம்பாது இருப்பதற்குகேற்ற அசைவுகளை மேற்கொள்ளலாம் என வழிப்படுத்தவும். (ஒருவர் செய்வதை மற்றவர் செய்யவேண்டும் என்பதில்லை சமனற்ற உடல் நிறை இதனைப் பாதிக்கும் எனத் தெரியப்படுத்தவும்).

நோக்கம் : இவ்விளையாட்டின் மூலம் அவதானம், புரிந்துணர்வு வளரும். ஒருவரின் செயற்பாடு மற்றவரின் செயற்பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் என்பதை அறிவர். இதனால் மற்றவர் தனது செயற்பாட்டைத் தனது சோடியின் செயற்பாட்டிற்கேற்ப வடிவமைக்க வேண்டும் என்பதையும் அறிந்துகொள்வர்.

சோடியின் அசைவுக்கு இவரின் அசைவு இணங்கக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விளையாட்டு – 4

திறப்புக் கோர்வையைப் பாதுகாத்தல்

நோக்கம் : சிறிய சத்தத்திற்கும் விழிப்பாயிருத்தல். ஒருவரது எல்லைக்குள் நுழையும் பிரச்சினைகளுக்கு விழிப்பாயிருந்து அவற்றைக் கையாளும் திறன்களைப் பெறல்.

நேர அளவு : 10 நிமிடங்கள்

உபகரணம் : திறப்புக்கோர்வை, கண்களைக் கட்டும் துணி

விளக்கம் :

1. விளையாட விரும்பும் ஒருவரை அழைத்தல்
2. ஏனையோரை அரை வட்டமாக அமரச்செய்தல்
3. முன்வந்த நபரை மத்தியில் அமர வைத்து அவரது கண்கள் தெரியாதவாறு துணி ஒன்றினால் கட்டிவிடுதல்.
4. அவரின் முன்னால் திறப்புக்கோர்வை ஒன்றை வைத்தல்
5. விளையாட்டின் நிபந்தனைகளை அறிவுறுத்தல்

அரைவட்டத்தில் இருப்பவர்களில் ஒருவர் முன்வந்து சத்தமின்றி திறப்புக்கோர்வையை எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.

கண் கட்டியிருப்பவர் திறப்புக்கோர்வையின் சிறிய சத்தம் கேட்டால்கூட தன் வலதுகையை உயர்த்திக்காட்டுவார்.

இவ்வாறு கைகளை உயர்த்தினால், திறப்பினை எடுத்தவர் அதனை மீண்டும் அதே இடத்தில் வைத்துவிட்டுச் சென்று அமர, வேறொருவர் இச்செயற்பாட்டைத் தொடரலாம்.

இவ்விளையாட்டு தொடர்ந்து நடைபெறும் வேளையில் திறப்புச் சத்தம் கேட்காதவாறு வெற்றிகரமாக எடுப்பவர் பாராட்டப்படுவர். அதேவேளை அவரே அத்திறப்பை பாதுகாப்பவராக மாறிச் செயற்படுவர்.

6. இதனை உரிய நேரம் வரும்வரை விளையாடலாம்.
7. இவ்விளையாட்டில் திறப்புக்கோர்வையின் சிறிய சத்தத்திற்கும் விழிப்பாக இருந்து புலன்களைச் செலுத்திப் பாதுகாத்தவரைப் பாராட்டி ஊக்குவிக்கலாம்.

விளையாட்டு – 5

பிரச்சினை விடுவித்தல்

நோக்கம் : குழுவினர் தமக்குள் ஒன்றிணைந்து தம் பிரச்சினைகளைத் தாமாகவே தீர்த்தல்.

பங்குபற்றுவோர் தொகை : 30 பேருக்கு மேற்படாமல் இருத்தல்

நேர அளவு : 15 நிமிடம்

விளக்கம் :

1. நட்புதவியாளர்களை 6 பேர் கொண்ட குழுக்களாக்குக.
2. ஒவ்வோர் குழுவும் வெவ்வேறு இடங்களில் வட்டமாக நிற்க

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழிப்படுத்துக.

3. ஒவ்வொருவரும் தமது வலதுகையினை உயர்த்தச் செய்க. பின் குழுவில் உள்ளவர்கள் தமது அருகில் இருப்பவரைத் தவிர்த்து வேறொருவரின் வலது கையைப் பிடிக்க அறிவுறுத்துக.
4. இடதுகைகளை உயர்த்தித் தமக்கு அருகில் இருப்பவர்களைத் தவிர்த்து வேறொருவரின் இடதுகையினைப் பிடித்தல் வேண்டும்.
5. பின்னர், சிக்கலாக மாறியுள்ள இக்குழுவின் கைகள் பற்றியபடியே இருக்க (கைகளை விலக்காது) தம்முள் ஒரு நுட்பத்தை பயன்படுத்திச் சிக்கலை விடுவித்து ஒரு வட்டமாக வருதல் வேண்டும்.
6. இலகுவாக இச்சிக்கலை விடுவித்த குழுவினைப் பாராட்டுதல்

விளையாட்டு – 6

கரடி ஊருக்கு வருகிறது

நோக்கம் : தனது இலட்சியத்திலும் செயற்பாட்டிலும் உறுதியாக இருத்தல்

பங்குபற்றுவோர் : 30 பேருக்கு மேற்படாதிருத்தல்

நேர அளவு : 15 நிமிடங்கள்

விளக்கம் :

1. விரும்பிய ஒருவரை விளையாட முன்வருமாறு அழைத்தல்.
2. முன்வந்தவரைக் கரடியாகவும், ஏனையோரைக் கிராமத்தில் உள்ளவர்களாகவும் கற்பனை செய்ய வழிப்படுத்தல்.
3. கிராமத்தில் உள்ளவர்களைத் தத்தமது நாளாந்த வேலைகளைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தல்.
4. 'கரடி ஊருக்கு வருகிறது' எனும் அறிவித்தல் வழங்கும்போது தத்தமது வேலைகளைச் செய்தவர்கள் அந்நிலையிலேயே அசையாது நிற்றல் வேண்டும்.
5. கரடி அவர்களை மிக உன்னிப்பாக அவதானித்துக் கொண்டுவரும் இவ் வேளையில் கண்மணிகூட அசையக்கூடாது. கரடி அசையாது நிற்பவர்களைக் குழப்பும் முயற்சியில் கூட ஈடுபடுவார். (தொடாதவாறு)
6. அசைபவர் கரடியாக மாறிக் கரடியுடன் காட்டுக்குச் செல்வார்.
7. மீண்டும் கரடி ஊருக்கு வருகிறது எனும் அறிவித்தல் வழங்கும்போது கரடியும், கரடியாக மாறியவர்களும் ஊருக்குள் வந்து ஏனையோரையும் கரடிகளாக்க முயற்சிப்பர்.
8. இவ்விளையாட்டு உரிய நேரம் வரை தொடர்ந்து இடம்பெறும்.
9. மனதை ஒருமுகப்படுத்தி அசையாது நிலைத்து நிற்பவர்கள் பாராட்டப்படுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விளையாட்டு – 7

வெயில் எறிக்கிறது

பயிற்சியில் கலந்துகொள்ளும் நட்புதவியாளர் அனைவரையும் வட்டமாக அமரச் செய்தல் பயிற்றுநர் வட்டத்தின் நடுவே நின்று நட்புதவியாளர்களிடையே காணப்படுகின்ற தோற்ற இயல்புகளை இனங்கண்டு அவற்றுள் ஒன்றை எல்லோருக்கும் கேட்குமாறு கூறுவர். (உ - ம் : மஞ்சள் உடை அணிந்தவர் மேல் வெயில் எறிக்கிறது)

பயிற்றுநர் இயல்புகளைக் கூறுகின்றபோது அவ்வியல்புகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள் தமது ஆசனத்தைவிட்டு எழுந்து, அவ்விடத்திலே உள்ள வேறு ஆசனத்தில் அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு இடம்மாறி அமர்கின்றபோது விளையாட்டை நெறிப்படுத்திய பயிற்றுநரும் அவ்வட்டத்திலே இருக்கின்ற ஆசனங்களில் ஒன்றில் அமரலாம்.

பயிற்றுநர் ஆசனங்களில் ஒன்றில் அமருவாராயின் நட்புதவியாளர் ஒருவருக்கு ஆசனம் கிடைக்காது போய்விடும். பின்னர் ஆசனம் கிடைக்காத அந்த நட்புதவியாளரே வட்டத்தின் நடுவே வந்து, அவ்விளையாட்டைத் தொடரும்போது வேறு ஏதாவது தோற்ற இயல்பை உரத்துக்கூறிவிட்டு ஆசனங்களில் ஒன்றில் ஓடிச்சென்று அமர முயற்சிப்பார்.

இவ்வாறு நட்புதவியாளர் ஓடிச்சென்று அமருவாராயின் வேறு ஒருவருக்கு ஆசனம் கிடைக்காமல் போகும். அந்நிலையில் அவரே விளையாட்டை நெறிப்படுத்துபவராக வட்டத்தின் நடுவே செல்வார். இவ்வாறாக இவ்விளையாட்டு பயிற்றுநர் நிறைவுசெய்யும் வரை தொடரும்.

நோக்கம் :

- புத்துணர்வு
- வெற்றிக்கு வெற்றி
- அவதானம்
- விரைந்து செயற்படல்
- சிறப்பாக ஈடுபட வைத்தல்
- தலைமைத்துவம்
- கட்டளைக்குப் பணிதல்
- நேர்மை

விளையாட்டு – 8

நேர்மையாக முன்னேறு

நட்புதவியாளர்களை வட்டமாக எழுந்து நிற்கச் செய்தல்

அவர்களில் ஒருவரை வட்டத்தின் நடுவே நிற்கச் செய்க.

வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் 10 - 1 வரை இறங்குவரிசையில் அவ்விலக்கங்களை உரத்துக்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கூறுவர். முறையே ஒவ்வொரு இலக்கத்தையும் கூறும்போதும் வலதுகை, இடதுகை, வலதுகால், இடது கால்களை மேலே உயர்த்துவர்.

முதலில் 10 - 1 வரை எண்ணப்பட்ட இலக்கங்களை அடுத்தடுத்த முறைகளில் முறையே 9 - 1, 8 - 1, 7 - 1, இவ்வாறு 1 - 1 வரை எண்ணி இச்செயற்பாட்டினைச் செய்வார்கள். வட்டத்தின் நடுவே நிற்பவர் வட்டத்திலுள்ளவர்களை ஒவ்வொரு இலக்கத்தையும் உரத்த சத்தமாகக் கூறும்போதும் "நேர்மையாக முன்னேறு" என உரத்த குரலில் கூறியவாறு தனது வலதுகையை மேலே உயர்த்துவார்.

நோக்கம் :

- உறுதி தளம்பாமை
- நேர்மை என்னும் எண்ணக்கருவை ஆழமாகப் பதித்தல்
- உடலும் மனமும் ஒருநிலைப்படல்
- எண்களை பின்னோக்கி எண்ணுவதால் அவதானிப்புத் திறனை அதிகரித்தல்
- கோபத்தை ஆரோக்கியமான முறையில் கையாளுதல்
- உடலிலும் சுவாசத்தின் அசைவிலும் ஒரு சீரான லயத்தை உருவாக்கல்

விளையாட்டு – 9

சதவும் வட்டமும்

நட்புதவியாளர் அனைவரையும் பரந்து நிற்குமாறு வழிப்படுத்துக.

முதலில் தனித்தனியே ஒவ்வொருவரையும் இடத்திலேயே நின்றவாறு, வலதுகையினால் காற்றில் தன்னால் இயன்றளவு பெரிய வட்டமொன்றை வரைய வழிப்படுத்துக.

இரண்டாவதாக மேற்கூறப்பட்ட விடயம் நடந்துகொண்டிருக்கையில் இடதுகையால் சிறிய சக அடையாளம் வரைய வழிப்படுத்துக.

மூன்றாவதாக மேற்கூறப்பட்ட இரு விடயங்களும் நடந்துகொண்டிருக்கையில் ஒரு காலினால் ஒரு முக்கோணம் வரைய வழிப்படுத்துக.

நோக்கம் :

- உச்சப் பயன்பாட்டை அடையும் வகையில் முழுவளங்களையும், பயன்படுத்த முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.
- ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களில் தலைபோகும்போது அவ்வாறு தலைபோட்ட எந்தவொரு விடயத்தையும் செய்து முடிப்பது கடினம் என்ற உணர்வைப் பெறல்.
- ஒரே நேரத்தில் ஆக உச்சமான விடயத்தையும் ஆகச்சிறிய விடயத்தையும் செய்யும் திறன்.
- நுண்திறன் விருத்தி
- எம்மால் முடியாது என்ற நிலையிலிருந்து விடுபட்டு நம்பிக்கையை வளர்த்தல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

PRINCIPAL
VAANI NAVALAR M.V.
JAFFNA.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மகிழ்வுடன் வாழ்தல்.....

தற்போதைய சூழ்நிலையில் வாழும் மாணவர்கள் பலவிதமான இன்னல்களையும் இடையூறுகளையும் எதிர்கொள்ளவேண்டியுள்ளது. அதைவிட அவர்களின் ஆரம்ப குழந்தைப் பருவகாலமும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம். அவர்களை மீட்டெடுத்து உடன்பாடான கற்றலும் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியும் விருத்தியும் இடம்பெற வழிசெய்ய வேண்டுமாயின் அவர்களின் சூழலை பொதுவான இயற்கையான அனுபவங்களும் மகிழ்ச்சியூட்டும் சம்பவங்களும் நிறைந்ததாக அமைத்துக்கொடுத்தல் நன்று. பாடசாலைகளையும் வகுப்பறைகளையும் மாணவர்களுக்கு உகந்ததாக மாற்றி அமைத்து இயலுமான அளவுக்கு அவர்களது குடும்ப சமூக வாழ்க்கையைச் சாதகமானதாக்குவது சகல ஆசிரியர்களின் கடமையாக வேண்டும். இதற்கு மாணவர்களின் உள சமூக பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு அடிப்படை உதவிகளைச் செய்யவும் வழிப்படுத்தவும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்தக் கைந்நூலின் நோக்கமும் அதுவே. ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்களின் ஆசிரியர்களை நட்புரீதியாளர்களாக்கும் பயிற்சிக்காக இது தயாரிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அனைத்து ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் சமூகத் தொண்டர்களும் இதனை உபயோகிக்க முடியும்.

ISBN 955-1214-03-X
2005

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Plan
Be a part of it.